



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA MAHASISWA PERANTAU

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan
Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi



UIN SUSKA RIAU

OLEH :

YUNI TRIANA
11561200522

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU

2019



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LEMBAR PENGESAHAN
HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING*
PADA MAHASISWA PERANTAU
SKRIPSI

Telah Diterima dan Disetujui untuk Diseminarkan pada Seminar Munasqasyah
 Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau



UIN SUSKA RIAU

YUNITRIANA
NIM. 11561200522

Pekanbaru, 09 Desember 2019

PEMBIMBING

Anggia Kargenti Evanurul Marettih, S.Psi, M.Si
NIP. 19810312 200801 2 013



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi yang ditulis oleh :

Nama Mahasiswa : YUNI TRIANA
NIM : 11561200522
Judul Skripsi : Hubungan *Self-Compassion* dengan *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa Perantau

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Sarjana Strata Satu (S1) Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dan disetujui untuk memenuhi sebagian dari syarat-syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) Psikologi. Diuji pada:

Hari / Tanggal : Jumat / 27 Desember 2019
Bertepatan dengan : Jumat / 1 Jumadil Awal 1441 H

TIM PENGUJI

Ketua,

(.....)

Sri Wahyuni, M.A, M.Psi
 NIP. 19800616 200604 2 002

Sekretaris,

(.....)

Anggia Kargenti Evanurul Marettih, M.Si
 NIP. 19810312 200801 2 013

Penguji I,

(.....)

Yulita Kurniawaty Asra, M.Psi, Psikolog
 NIP. 19780720 200710 2 003

Penguji II,

(.....)

Indah Damayanti, M.Psi, Psikolog
 NIP. 19841023 201503 2 002



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

MOTTO

(٦) يُسْرًا الْعُسْرَ مَعَ إِنَّ (٥) يُسْرًا الْعُسْرَ مَعَ فَإِنَّ

Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan (5)

Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan (6)

(Q.S. Al-Insyirah: 5-6)

“*Because in the end*, yang punya peranan penting dalam terciptanya kebahagiaan lo bukanlah orang lain tapi diri lo sendiri”

(Chawrelia)

“Hidup akan membawamu kedalam kesakitan dengan sendirinya, tanggungjawabmu adalah menciptakan kegembiraan”

(Milton Erickson)



PERSEMBAHAN

Karya tulis ini peneliti persembahkan untuk kedua orangtua peneliti tercinta yaitu Ibu Sulastina dan Bapak Priyono yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan, serta segala fasilitas guna kelancaran dalam menjalani perkuliahan serta pengerjaan skripsi selama ini. Terima kasih mama dan papa karena selalu memberikan yang terbaik untuk Putrimu ini.

Untuk abang dan adik tersayang yaitu Eko Febpriansyah dan Muhammad Risky Viki Aprianto yang juga selalu memberikan doa, kasih sayang, dukungan, serta canda tawa untuk menghibur peneliti.

Untuk pembimbing skripsi peneliti yaitu Ibu Anggia Kargenti Evanurul Marettih S.Psi, M.Si yang telah membimbing dan membantu peneliti serta dengan sabar menghadapi segala kekurangan peneliti selama proses penyelesaian skripsi ini.

Terakhir tetapi tidak kalah pentingnya, untuk diri saya sendiri yang senantiasa mau berusaha untuk bangkit walau berkali-kali jatuh, yang senantiasa berusaha untuk yakin bahwa semuanya mampu dilalui dengan baik, serta senantiasa berprogres setiap harinya. Terima kasih Yuni Triana. Dirimu telah memberikan yang terbaik, maka berbahagialah.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillahirabbil'alamin, puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan kemudahan pada peneliti dalam penyelesaian skripsi ini. Sesungguhnya berkat limpahan rahmat dan karunia-Nya maka peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan *Self-Compassion* dengan *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa Perantau”. Shalawat serta salam peneliti haturkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa kita dari zaman jahiliah menuju zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti saat ini.

Terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari doa, dukungan, dan bantuan baik dalam bentuk moril maupun materil dari berbagai pihak. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat, pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. KH. Ahmad Mujahidin, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
2. Bapak Prof. Dr. Hairunnas, M.Ag selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Bapak Dr. Yasmaruddin Bardansyah, Lc, M.A selaku Wakil Dekan I, Ibu Dr. Zulhidah, M.Pd selaku Wakil Dekan II, dan Ibu Dr. Hj. Nurhasnawati, M.Pd selaku Wakil Dekan III.
3. Ibu Anggia Kargenti Evanurul Maretih, S.Psi, M.Si selaku pembimbing skripsi. Peneliti mengucapkan terimakasih sebanyak-banyaknya kepada



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ibu yang telah membimbing, membantu, dan memberikan dukungan serta inspirasi kepada peneliti selama masa pengerjaan skripsi ini. *Insyallah* segala kebaikan yang ibu berikan akan dibalas dengan kebaikan juga yang berlipat ganda oleh Allah SWT, *Aamiin*.

4. Ibu Yulita Kurniawaty Asra, M.Psi, Psikolog selaku narasumber I. Peneliti mengucapkan terimakasih atas kritik dan saran serta bimbingan yang ibu berikan guna kesempurnaan skripsi ini.
5. Ibu Indah Damayanti, M.Psi, Psikolog selaku narasumber II. Peneliti mengucapkan terimakasih atas kritik dan saran serta bimbingan yang ibu berikan guna kesempurnaan skripsi ini.
6. Mr. Douglas David Evans selaku *native speaker* yang telah membantu memvalidasi kesesuaian bahasa pada instrumen penelitian yang peneliti gunakan.
7. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada peneliti.
8. Seluruh staf akademik dan staf perpustakaan di Universitas Islam Negeri Sultas Syarif Kasim Riau yang telah membantu dalam pengurusan administrasi penyelesaian skripsi ini.
9. Kedua orangtua tercinta, Ibu Sulastina dan Bapak Priyono yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan, serta segala fasilitas guna dalam menjalani perkuliahan serta pengerjaan skripsi selama ini. *Insyallah* segala kebaikan dan pengorbanan mama dan papa dibalas dengan kebaikan yang berlipat ganda oleh Allah SWT. *Aamiin*.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

10. Kedua saudara tersayang, Bang Eko dan Adek Viki yang selalu memberikan doa, kasih sayang, dukungan, serta canda tawa untuk menghibur peneliti selama ini.
11. Senior sekaligus mentor yang terkasih, Bang Riangga Novrianto, Kak Sri Rahmita, dan Kak Rini Suryani yang dengan sabar membantu dan menghadapi segala pertanyaan dan keluhan peneliti selama ini.
12. Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Angkatan 2018 yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.
13. Keluarga Psikologi'15 Kelas E (Clepsy) yang saya sayangi, Yaya, Caqiw, Gempi, Lelo, Pinces, Ocah, Makce Eka, Ceci, Ucay, Bebmuth, Oom, Chan, Egigus, Dedek Fajri, Ipit, Micel, Moony, Asiah, Astut, Ila, Putri, Rama, Vanny, Indah, Inka, Deren, Karen, Widy, Upiak, dan Koko. Terimakasih bantuan dan dukungan selama 4,5 tahun terakhir ini.
14. Teman-teman kelas TPP A, Qori, Nunu, Odie, dan Lena. Terimakasih atas bantuan dan dukungan dari awal hingga akhir penyelesaian skripsi ini.
15. Sahabat terbaik, Aticha Novi Harni. Terimakasih atas segala doa dan dukungan selama ini.
16. Adik-adik mentoring dan *peer mentor*, Rahmi, Gitca, Eci, Alda, Wiwit, Dwi, Kiki, Ade, Farida, Ayu, dan Wilda. Terimakasih atas doa, dukungannya selama beberapa waktu terakhir ini.
- Teman-teman KKN Kabil, Kak Putri, Kak Isep, Nuning, Nadia, Ipad, Suzi, Syahrul, Robil, Irfan, dan Taufik. Terima kasih atas doa dan dukungannya.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

17. Keluarga Besar DeBe House. Pak Ronel, Bu Helen, Kak Lhiya, Efvin, Kak Uwick, Debi, Yosi, Lulu, Tika, Dhea, Ayu, Lendra dan Resti atas doa, dukungan, dan kenyamanan selama tinggal bersama.
18. Seluruh pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu, peneliti ucapkan terima kasih.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna. Maka dari itu peneliti mengharapkan kritik dan saran dari pembaca guna menyempurnakan skripsi ini. *Insyallah* skripsi ini bukan menjadi karya tulis terakhir dari peneliti melainkan menjadi karya tulis pembuka jalan bagi karya tulis maupun penelitian selanjutnya. Peneliti berharap skripsi ini bermanfaat bagi pihak-pihak terkait khususnya lingkungan akademik Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dan untuk pembaca pada umumnya. Terimakasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Pekanbaru, Desember 2019

Peneliti



DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN MUNAQASYAH	i
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	ii
HALAMAN MOTTO	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Keaslian Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN TEORITIS	9
A. <i>Subjective Well-Being</i>	9
1. Pengertian <i>Subjective Well-Being</i>	9
2. Dimensi <i>Subjective Well-Being</i>	10
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Subjective Well-Being</i>	11
B. <i>Self-Compassion</i>	16
1. Pengertian <i>Self-Compassion</i>	16
2. Komponen <i>Self-Compassion</i>	17
C. Kerangka Berpikir.....	19
D. Hipotesis	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Desain Penelitian	24
B. Identifikasi Variabel Penelitian	24
C. Definisi Operasional	24

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. <i>Subjective Well-Being</i>	24
2. <i>Self-Compassion</i>	25
D. Subjek Penelitian	26
1. Populasi	26
2. Sampel	26
3. Teknik Pengambilan Sampel	27
E. Teknik Pengumpulan Data	29
1. <i>Subjective Well-Being</i>	29
2. <i>Self-Compassion</i>	31
F. Uji Coba Alat Ukur	32
G. Validitas dan Reliabilitas	33
1. Validitas	33
2. Daya Diskriminasi Aitem	34
3. Reliabilitas	37
H. Teknik Analisis Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	39
A. Pelaksanaan Penelitian	39
B. Hasil Penelitian	40
1. Deskripsi Subjek Penelitian	40
2. Uji Asumsi	42
a. Uji Normalitas	43
b. Uji Linearitas	43
3. Uji Hipotesis	43
4. Deskripsi Data Penelitian	45
a. Kategorisasi Variabel <i>Self-Compassion</i>	46
b. Kategorisasi Variabel <i>Subjective Well-Being</i>	47
C. Analisis Tambahan	51
1. Analisis Korelasi antara Komponen <i>Self-Compassion</i> dengan <i>Subjective Well-Being</i>	52
2. Analisis Sumbangan Efektif Komponen <i>Self-Compassion</i> terhadap <i>Subjective Well-Being</i>	53



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

D. Pembahasan	55
BAB V PENUTUP.....	64
A. Kesimpulan.....	64
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN.....	70



UIN SUSKA RIAU



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Jumlah Populasi Mahasiswa Tingkat Pertama UIN Sultan Syarif Kasim Riau TA. 2018/2019 berdasarkan Fakultas.....	28
Tabel 3.2	Jumlah Sampel Penelitian berdasarkan Fakultas UIN Sultan Syarif Kasim Riau.....	29
Tabel 3.3	<i>Blue Print</i> Skala Adaptasi PANAS	30
Tabel 3.4	<i>Blue Print</i> Skala Adaptasi <i>Satisfaction with Life Scale</i>	31
Tabel 3.5	<i>Blue Print</i> Skala Adaptasi <i>Self-Compassion Scale</i>	32
Tabel 3.6	<i>Blue Print</i> Uji Daya Diskriminasi Aitem Skala PANAS (<i>Try Out</i>).....	35
Tabel 3.7	<i>Blue Print</i> Skala PANAS untuk Penelitian	35
Tabel 3.8	<i>Blue Print</i> Uji Daya Diskriminasi Aitem Skala <i>Satisfaction with Life Scale</i> (<i>Try Out</i>).....	35
Tabel 3.9	<i>Blue Print</i> Skala <i>Satisfaction with Life Scale</i> untuk Penelitian.....	36
Tabel 3.10	<i>Blue Print</i> Uji Daya Diskriminasi Aitem <i>Self-Compassion Scale</i> (<i>Try Out</i>)	36
Tabel 3.11	<i>Blue Print</i> Skala <i>Self-Compassion Scale</i> untuk Penelitian.....	36
Tabel 3.12	Hasil Uji Reliabilitas	37
Tabel 4.1	Deskripsi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	40
Tabel 4.2	Deskripsi Subjek Berdasarkan Usia	40
Tabel 4.3	Deskripsi Subjek Berdasarkan Asal Daerah.....	41
Tabel 4.4	Deskripsi Subjek Berdasarkan Tempat Tinggal.....	41
Tabel 4.5	Hasil Uji Normalitas.....	42
Tabel 4.6	Hasil Uji Hipotesis	43
Tabel 4.7	Nilai <i>Coefficients b</i> Variabel <i>Self-Compassion</i>	44
Tabel 4.8	Norma 5 Kategorisasi.....	45
Tabel 4.9	Gambaran Data Hipotetik dan Empirik Variabel <i>Self-Compassion</i>	46
Tabel 4.10	Kategorisasi Variabel <i>Self-Compassion</i>	46
Tabel 4.11	Gambaran Data Hipotetik dan Empirik Dimensi Afek Positif.....	48
Tabel 4.12	Kategorisasi Dimensi Afek Positif.....	48
Tabel 4.13	Gambaran Data Hipotetik dan Empirik Dimensi Afek Negatif.....	49
Tabel 4.14	Kategorisasi Dimensi Afek Negatif	49

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 4.15	Gambaran Data Hipotetik dan Empirik Dimensi Kognitif.....	50
Tabel 4.16	Kategorisasi Dimensi Kognitif.....	51
Tabel 4.17	Uji Korelasi Komponen <i>Self-Compassion</i> dengan <i>Subjective Well-Being</i>	52
Tabel 4.18	Nilai Koefisien <i>b</i> , <i>Cross Product</i> , <i>Regression</i> , dan R^2	53
Tabel 4.19	Sumbangan Efektif Setiap Komponen <i>Self-Compassion</i> terhadap <i>Subjective Well-Being</i>	54



UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A	Lembar Validasi Skala <i>Subjective Well-Being</i>	70
LAMPIRAN B	Lembar Validasi Skala <i>Self-Compassion</i>	79
LAMPIRAN C	Skala <i>Try Out</i>	98
LAMPIRAN D	Hasil Uji Reliabilitas dan Daya Diskriminasi Aitem	105
LAMPIRAN E	Skala Penelitian	113
LAMPIRAN F	Surat Penelitian	119



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA MAHASISWA PERANTAU

Yuni Triana

(unitryana@gmail.com)

Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa perantau. Sampel penelitian berjumlah 358 mahasiswa perantau UIN Sultan Syarif Kasim Riau Angkatan 2018 yang ditentukan dengan *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan skala *Positive Affect and Negative Affect Schedule* (Watson, Clark & Tellegen, 1988) dan *Satisfaction with Life Scale* (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Novrianto dan Maretih (2018) serta *Self-Compassion Scale* (Neff, 2003). Berdasarkan analisis regresi sederhana diketahui bahwa *self-compassion* memiliki hubungan positif dengan *subjective well-being* pada mahasiswa perantau ($F=60,187$; $p<0,01$). *Self-compassion* dapat menjelaskan *subjective well-being* pada mahasiswa perantau sebesar 14,6%. Lebih lanjut komponen *self-compassion* yang paling mampu menjelaskan *subjective well-being* pada mahasiswa perantau adalah *self-kindness* yaitu sebesar 11,71%. Dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* memiliki peranan penting dalam terbentuknya kondisi *subjective well-being* yang baik pada mahasiswa perantau.

Kata Kunci: *Subjective well-being*, *self-compassion*, mahasiswa perantau



THE CORRELATION OF SELF-COMPASSION AND SUBJECTIVE WELL-BEING AMONG OVERSEAS COLLEGE STUDENTS

Yuni Triana

(unitryana@gmail.com)

Faculty of Psychology, State Islamic University Sultan Syarif Kasim Riau

ABSTRACT

The study aimed to find out the correlation between self-compassion and subjective well-being among overseas college students. The sample of this research is 358 overseas college students in State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau Class of 2018 were taken by purposive sampling technique. The data were collected by using Positive Affect and Negative Affect Schedule (Watson, Clark & Tellegen, 1988) and Satisfaction with Life Scale (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985) which adapted in Bahasa Indonesia by Novrianto and Marettih (2018) also by using Self-Compassion Scale (Neff, 2003). Based on regression analysis, the result found that self-compassion has a positive relationship with subjective well-being among overseas college students ($F=60,187$; $p<0,01$). Self-compassion explained 14,6% of overseas college student's subjective well-being. Furthermore, self-compassion components that most explained overseas college student's subjective well-being is self-kindness with 11,71%. It can be concluded that self-compassion has an important role to create better condition of subjective well-being among overseas college students.

Keywords: Subjective well-being, self-compassion, overseas college students

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan proses peralihan menuju masa dewasa. Pada masa peralihan ini remaja memiliki tugas-tugas perkembangan yang mengarah pada persiapannya memenuhi tuntutan, harapan, dan peran sebagai orang dewasa (Desmita, 2013). Desmita menjelaskan bahwa remaja mulai memikirkan tentang masa depan mereka secara sungguh-sungguh serta remaja mulai memberikan perhatian yang besar terhadap berbagai lapangan kehidupan yang akan dijalannya sebagai manusia dewasa. Diantara banyak bidang kehidupan di masa mendatang yang akan dijalani remaja, bidang pendidikan lah yang paling banyak mendapatkan perhatian (Nurmi, 1993). Bidang pendidikan yang dimaksud dalam hal ini adalah menempuh pendidikan di jenjang perkuliahan.

Menempuh pendidikan di jenjang perkuliahan tidak hanya dapat dilakukan di daerah asal sendiri namun juga dapat ditempuh di luar daerah. Hal ini dikarenakan kualitas pendidikan yang belum merata di setiap daerah di Indonesia. Oleh karena itu banyak mahasiswa yang rela pergi ke luar daerah asalnya dan tinggal di daerah baru dalam jangka waktu tertentu yang cukup lama demi menempuh pendidikan yang lebih baik. Mahasiswa ini biasa disebut dengan istilah mahasiswa perantau. Masa transisi dari pendidikan sekolah menengah atas ke perguruan tinggi merupakan periode yang menekan bagi mahasiswa perantau karena dihadapkan pada situasi-situasi dan tuntutan baru (Wei, Russell & Zakalik, 2005). Situasi-situasi yang menekan saat merantau antara lain adalah perpisahan



dengan orang tua dan sahabat, perpindahan tempat tinggal, perubahan sistem pendidikan, dan pertentangan sistem nilai (Pennebaker, Colder & Sharp, 1990).

Pennebaker, Colder, dan Sharp (1990) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa masa transisi dengan berbagai tuntutan yang dialami mahasiswa baru (semester awal) mengakibatkan mahasiswa tersebut mengalami *mood* negatif dan hambatan untuk melakukan penyesuaian psikologis sampai akhir semester pertama, sehingga hal tersebut dapat menyebabkan munculnya berbagai masalah jika mahasiswa perantau tidak dapat mengatasinya dengan baik. Mahasiswa perantau juga akan mengalami permasalahan lain yang terkadang di luar ekspektasinya sehingga mahasiswa sulit bahkan gagal dalam mengatasi masalahnya tersebut. Kegagalan mahasiswa dalam mengatasi permasalahan dan melakukan penyesuaian terhadap keadaan-keadaan menekan dalam kehidupan merantau akan memicu munculnya perasaan tertekan serta berbagai afek negatif yang cenderung akan mengakibatkan ketidakefektifan dalam aktifitas kesehariannya (Fisher, 2005). Munculnya berbagai afek negatif pada diri mahasiswa perantau dapat memperburuk kondisi *subjective well-being* nya.

Berdasarkan wawancara awal pada tanggal 14 Oktober 2018 mengenai kondisi *subjective well-being* pada mahasiswa semester satu UIN Sultan Syarif Kasim Riau diketahui bahwa terdapat variasi respon mahasiswa perantau terhadap pertanyaan yang diajukan mengenai “Bagaimana perasaan mahasiswa perantau mengenai kehidupan merantau yang baru saja dijalani?”. Ada yang menyatakan bahwa walaupun terkadang merasa sedih tetapi tetap antusias dengan kehidupan merantau yang dijalani karena termotivasi oleh kedua orangtuanya yang merantau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

sejak remaja. Ada juga yang merasa sedih dan menyesal karena terpaksa harus merantau disebabkan lulus pada pilihan kedua SNMPTN. Tetapi karena dimotivasi oleh orangtuanya mereka tetap berusaha meyakini diri untuk dapat melalui kehidupan merantau dengan baik. Berdasarkan variasi respon tersebut, maka diketahui bahwa mahasiswa perantau memiliki sikap yang berbeda-beda dalam menyikapi kehidupan merantau di Kota Pekanbaru. Ada mahasiswa dengan afek positif (antusias) dan negatif (sedih). Perbedaan perasaan tersebut akan mempengaruhi kondisi *subjective well-being* mahasiswa perantau, karena afek positif dan negatif merupakan struktur yang membentuk komponen afektif *subjective well-being* (Diener, 1984; 2000).

Subjective well-being merupakan suatu bentuk evaluasi individu mengenai kehidupannya (Diener, 2000). Lebih lanjut Diener menjelaskan bahwa evaluasi ini dapat dilakukan terhadap dua cara yaitu penilaian secara kognitif dan afektif. Beberapa faktor menurut Compton dan Hoffman (2013) yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* terbagi menjadi dua sumber yaitu dari dalam diri (internal) yaitu *self-esteem*, optimisme, kontrol diri, religiusitas, kebermanaknaan hidup, hubungan positif dengan orang lain, kepribadian, dan *self-compassion* serta dari luar diri (eksternal) yaitu pendapatan, pernikahan, dan budaya.

Subjective well-being dapat dilihat dari bagaimana individu menghadapi situasi atau pengalaman dalam hidupnya secara positif (Compton & Hoffman, 2013). Diener (2000) juga menjelaskan, individu dengan *subjective well-being* adalah individu yang mengalami banyak kesenangan dan sedikit rasa sakit, serta ketika mereka merasa puas dengan kehidupan mereka. Agar mampu menghadapi

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

segala permasalahan dalam kehidupan merantau dan perkuliahan dengan baik, penting bagi mahasiswa untuk menanamkan hal-hal positif dalam dirinya, salah satunya adalah dengan menyayangi dan peduli terhadap diri sendiri atau disebut juga dengan istilah *self-compassion*. Sejalan dengan pendapat Allen dan Leary (2010) *self-compassion* dapat menjadi suatu kemampuan yang berharga untuk menghadapi peristiwa hidup yang negatif. Selain itu, individu yang *self-compassionate* merasakan lebih banyak afek positif dibandingkan dengan afek negatif (Compton & Hoffman, 2013). Oleh sebab itu *self-compassion* dapat memunculkan kondisi *subjective well-being* yang baik pada mahasiswa perantau.

Neff (2003b; 2011) mendefinisikan *self-compassion* adalah kemampuan menyayangi diri dan terbuka pada penderitaan diri sendiri serta mempunyai keinginan untuk meringankan penderitaan diri atau menyembuhkannya dengan hal-hal kebaikan. *Self-compassion* adalah proses pemahaman tanpa kritik terhadap penderitaan, kegagalan atau ketidakmampuan diri dengan cara memahami bahwa ketiga hal tersebut merupakan bagian dari pengalaman sebagai manusia pada umumnya (Neff, 2003b).

Self-compassion sangat dibutuhkan bagi setiap individu karena individu yang *self-compassionate* lebih sehat secara psikologis dibandingkan individu yang tidak *self-compassionate*. Seperti yang dikemukakan oleh Neff (2003b) *self-compassion* berkaitan dengan berbagai hasil psikologis yang bermanfaat seperti rendahnya tingkat depresi, rendahnya kecemasan, rendahnya perfeksionisme neurotik namun tingginya kepuasan hidup. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni dan Kurniawan (2012) menunjukkan bahwa semakin

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

tinggi *self-compassion* mahasiswa maka semakin tinggi pula kepuasan hidup mahasiswa tersebut. Tingginya kepuasan hidup akan mempengaruhi kondisi *subjective well-being* menjadi lebih baik, karena menurut Diener (1984; 2000) kepuasan hidup merupakan salah satu dimensi dari *subjective well-being*.

Self-compassion membuat seseorang menyikapi kesulitan dan afek negatif secara lebih baik dengan memunculkan afek positif dalam dirinya (Compton & Hoffman, 2013). Sehingga, mahasiswa perantau yang memiliki kemampuan untuk menyayangi, terbuka, dan peduli pada penderitaan diri sendiri serta memiliki kemampuan untuk melihat masalah hidupnya secara objektif dan apa adanya, hal tersebut akan berhubungan dengan kondisi *subjective well-being* yang mereka miliki. Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan, diketahui bahwa *self-compassion* memiliki hubungan yang signifikan dengan *subjective well-being*. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan *Self-Compassion* dengan *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa Perantau”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan dalam latar belakang di atas maka peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut: “Apakah terdapat hubungan antara *Self-Compassion* dengan *Subjective Well-Being* pada mahasiswa perantau?”.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *Self-Compassion* dengan *Subjective Well-Being* pada mahasiswa perantau.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

D. Keaslian Penelitian

Sejauh ini penelitian dengan tema *self-compassion* dan *subjective well-being* telah banyak dilakukan. Berikut ini adalah beberapa penelitian yang terkait dengan variabel-variabel yang akan diteliti oleh peneliti:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Kristin D. Neff dan Pittman McGehee (2010) dengan judul “*Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults*” menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan di kalangan remaja juga orang dewasa. Persamaan dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah salah satu variabel bebas yang sama yaitu *self-compassion*. Penelitian ini juga menggunakan metode kuantitatif sebagai pendekatan penelitiannya. Perbedaan dengan yang peneliti lakukan adalah pada penelitian ini subjeknya adalah mahasiswa perantau sedangkan pada penelitian Kristin D. Neff dan Pittman McGehee yaitu siswa SMA dan mahasiswa di Amerika Serikat.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Widya Candraning Tyas dan Siti Ina Savira (2017) dengan judul “Hubungan antara *Coping Stress* dengan *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa Luar Jawa” menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *coping stress* dengan *subjective well-being*. Persamaan dengan yang peneliti lakukan adalah salah satu variabel terikat yang sama yaitu *subjective well-being*. Penelitian ini juga menggunakan metode kuantitatif korelasional sebagai pendekatan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

penelitiannya. Perbedaan dengan yang peneliti lakukan adalah pada penelitian ini subjeknya adalah mahasiswa perantau yang berasal dari luar Kota Pekanbaru sedangkan pada penelitian Widya Candraning Tyas dan Siti Ina Savira yaitu mahasiswa Universitas Negeri Semarang yang berasal dari luar Jawa.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Deni Tri Anggraeni dan Irwan Nuryana Kurniawan (2012) dengan judul “*Self-Compassion and Satisfaction with Life: A Preliminary Study on Indonesian College Students*” menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dengan kepuasan hidup pada mahasiswa. Persamaan dengan yang peneliti lakukan adalah salah satu variabel bebas yang sama yaitu *self-compassion* dan variabel terikat yang merupakan salah satu dimensi dari variabel terikat yang saya teliti (*subjective well-being*) yaitu kepuasan hidup. Penelitian ini juga menggunakan metode kuantitatif sebagai pendekatan penelitiannya. Perbedaan dengan yang peneliti lakukan adalah pada penelitian ini subjeknya adalah mahasiswa perantau yang berasal dari luar Kota Pekanbaru sedangkan pada penelitian Deni Tri Anggraeni dan Irwan Nuryana Kurniawan yaitu mahasiswa Universitas Islam Indonesia secara keseluruhan.

Keunikan dalam penelitian ini adalah mengambil mahasiswa perantau yang berasal dari luar Kota Pekanbaru sebagai subjek penelitian yang belum banyak diteliti secara spesifik dalam berbagai penelitian dengan tema serupa.



E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah bagi perkembangan khazanah ilmu psikologi khususnya dalam bidang psikologi positif, terutama yang berhubungan dengan *self-compassion* dan *subjective well-being* pada mahasiswa perantau.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan informasi kepada mahasiswa perantau bahwa dalam menjalani kehidupan perkuliahan di perantauan penting untuk mejadi individu yang *self-compassionate* sehingga akan berdampak pada *subjective well-being* mahasiswa perantau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

A. *Subjective Well-Being*

1. Pengertian *Subjective Well-Being*

Subjective well-being adalah suatu bentuk evaluasi individu mengenai kehidupannya (Diener, 2000). Diener menjelaskan bentuk evaluasi ini dapat dilakukan terhadap dua cara yaitu penilaian secara afektif mengenai afek positif dan negatif serta secara kognitif mengenai kepuasan hidup. *Subjective well-being* menurut Carr (2004) disebut juga dengan istilah kebahagiaan. Lebih lanjut Carr mendefinisikan *subjective well-being* adalah kondisi psikologis positif yang khas dengan tingginya tingkat kepuasan hidup, tingginya tingkat afek positif, serta rendahnya tingkat afek negatif. Sementara itu, menurut Keyes, Shmotkin dan Ryff (2002) *subjective well-being* adalah evaluasi kehidupan individu mengenai kepuasan hidup serta keseimbangan antara afek positif dan negatif.

Berdasarkan ketiga definisi yang dijelaskan menurut para ahli tersebut menunjukkan adanya suatu kesamaan yaitu evaluasi yang dilakukan individu berkaitan dengan kepuasan hidup serta afek positif dan afek negatifnya. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa pengertian *subjective well-being* adalah penilaian individu terhadap seluruh aspek kehidupannya yang melibatkan komponen afektif yaitu afek positif dan afek negatif serta komponen kognitif yaitu kepuasan hidup.



2. Dimensi *Subjective Well-Being*

Subjective well-being memiliki dua dimensi, yaitu dimensi afektif yang menggambarkan pengalaman emosi yang terdiri dari pengalaman menyenangkan dan pengalaman tidak menyenangkan serta komponen kognitif yang menggambarkan kepuasan individu terhadap hidupnya (Diener, 2000).

a. Dimensi Afektif

Subjective well-being menggambarkan evaluasi individu mengenai kehidupannya baik dalam kepuasan hidup maupun perasaan-perasaan yang dialaminya. *Mood* dan emosi yang disebut dengan afek menggambarkan evaluasi individu terhadap setiap peristiwa yang ada di dalam kehidupannya (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Dimensi afektif *subjective well-being* terdiri dari afek positif yang menggambarkan *mood* dan emosi menyenangkan serta afek negatif yang menggambarkan *mood* dan emosi tidak menyenangkan yang dialami individu sepanjang kehidupannya.

1) Afek Positif

Afek positif merupakan gambaran perasaan dan keadaan yang menyenangkan. Afek positif yang tinggi ditandai dengan keadaan yang penuh semangat, konsentrasi, dan pengalaman menyenangkan, sedangkan afek positif yang rendah ditandai dengan kesedihan dan keadaan fisik yang lemah (Watson, Clark & Tellegen, 1988).

2) Afek Negatif

Afek negatif merupakan gambaran perasaan dan keadaan yang tidak menyenangkan seperti cemas, rasa bersalah, takut, marah dan malu.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Individu dengan afek negatif yang rendah akan merasakan ketenangan dan ketentraman (Watson, Clark & Tellegen, 1988).

b. Dimensi Kognitif

Subjective well-being memiliki dimensi lain selain dimensi afektif, yaitu dimensi kognitif yang mencakup penilaian kognitif individu yang menyeluruh mengenai kehidupan yang dijalannya, atau yang biasa dikenal dengan istilah kepuasan hidup (Diener, 1984). Kepuasan hidup diidentifikasi sebagai konstruk berbeda yang merupakan refleksi evaluasi kognitif dari kualitas kehidupan yang dijalani individu secara keseluruhan (Pavot & Diener, 2008).

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Subjective Well-Being*

Compton dan Hoffman (2013) mengemukakan bahwa faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* berasal dari dua sumber yaitu internal dan eksternal.

a. Faktor Internal

1) *Self-Esteem*

Self-esteem yang tinggi merupakan salah satu faktor terkuat *subjective well-being* (Diener, 1984; Campbell (dalam Compton & Hoffman, 2013)). Penelitian yang lain juga memperkuat bahwa *self-esteem* yang tinggi memang mengarah pada peningkatan *subjective well-being* (Baumeister, Campbell, Krueger & Vohs, 2003).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2) Optimisme

Individu yang lebih optimis menyikapi masa depannya dan memiliki harapan cenderung lebih bahagia dan memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi dari individu lainnya (Compton & Hoffman, 2013). Individu yang mengevaluasi dirinya dalam cara yang positif, akan memiliki kontrol yang baik terhadap hidupnya, sehingga memiliki impian dan harapan yang positif tentang masa depan.

3) Kontrol Diri

Kontrol diri didefinisikan sebagai keyakinan individu untuk mampu berperilaku dengan cara yang tepat ketika menghadapi suatu peristiwa (Compton & Hoffman, 2013). Maka dari itu, mengontrol diri secara tidak langsung akan menekan afek negatif yang muncul, sehingga akan memunculkan afek positif yang dapat mempengaruhi kondisi *subjective well-being* menjadi lebih baik.

4) Religiusitas

Penelitian-penelitian relatif konsisten menemukan bahwa agama secara signifikan terkait dengan kesehatan mental yang lebih baik dan *subjective well-being* yang lebih tinggi (Compton & Hoffman, 2013). Leak, DeNeve dan Greteman (2007) menemukan bahwa orang yang mengorientasikan tujuan mereka dengan upaya spiritual dan *self-transcendent* memiliki emosi yang lebih positif, *subjective well-being* yang lebih tinggi, kesehatan fisik yang lebih baik, lebih banyak kepedulian

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

terhadap orang lain, serta indikator positif tambahan kesejahteraan yang lebih tinggi.

5) Kebermaknaan Hidup

Memiliki kebermaknaan dan tujuan di dalam kehidupan juga merupakan faktor penting dari *subjective well-being* yang lebih tinggi (Compton & Hoffman, 2013). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketika individu terlibat aktif dalam menggapai berbagai tujuan yang bermakna maka akan berdampak pada peningkatan *subjective well-being* (Oishi, Diener, Suh & Lucas, 1999).

6) Hubungan Positif dengan Orang Lain

Hubungan yang positif dengan orang lain merupakan salah satu faktor terpenting *subjective well-being* (Myers, 2000). Kebutuhan akan interaksi sosial adalah kebutuhan mendasar bagi manusia. Hubungan yang positif berkaitan secara signifikan dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi dan kepuasan terhadap keluarga serta teman-teman pada berbagai budaya di dunia (Diener, Oishi & Lucas, 2003).

7) Kepribadian

Extraversion, individu dengan kepribadian ekstrasvert akan tertarik pada hal-hal yang terjadi di luar dirinya, seperti lingkungan fisik dan sosialnya. Penelitian oleh Diener, Suh, Lucas dan Smith (1999) mendapatkan bahwa kepribadian ekstavert secara signifikan akan memprediksi terjadinya kesejahteraan individual. Individu dengan kepribadian ekstrasvert biasanya memiliki teman dan relasi sosial yang



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

lebih banyak, individu dengan kepribadian ekstravert juga memiliki sensitivitas yang lebih besar mengenai penghargaan positif pada orang lain (Compton & Hoffman, 2013).

Agreeableness (keramahan) dan *conscientiousness* (kesungguhan hati) telah terpercaya memiliki hubungan dengan *subjective well-being* (Compton & Hoffman, 2013). Keramahan mengacu pada jujur, dapat dipercaya, sederhana, patuh, tidak keras kepala, dan altruistik. Sedangkan, orang yang berkesungguhan hati cenderung teratur, disiplin terhadap dirinya sendiri, berorientasi pada pencapaian, penuh pertimbangan, patuh, dan kompeten. Individu yang tinggi keramahan dan kesungguhan hatinya berkemampuan untuk mengatasi situasi sosial dan kejuruan, sehingga dapat berdampak pada kondisi *subjective well-being*.

8) *Self-Compassion*

Self-compassion adalah kemampuan menyayangi diri dan terbuka pada penderitaan diri sendiri serta mempunyai keinginan untuk meringankan penderitaan diri atau menyembuhkannya dengan hal-hal kebaikan (Neff, 2003b; 2011). *Self-compassion* membuat seseorang menyikapi kesulitan dan afek negatif secara lebih baik dengan memunculkan afek positif dalam dirinya (Compton & Hoffman, 2013).

Sejalan dengan Compton dan Hoffman, Allen dan Leary (2010) menjelaskan bahwa *self-compassion* dapat menjadi suatu kemampuan yang berharga untuk menghadapi peristiwa hidup yang negatif. Individu yang memiliki *self-compassion* cenderung mengalami lebih banyak

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kebahagiaan, optimisme, rasa ingin tahu, lebih bijaksana dan memberikan pengaruh positif daripada mereka yang tidak memiliki *self-compassion* (Neff, Rude & Kirkpatrick, 2007). Neff (2010) menjelaskan bahwa tingginya *self-compassion* pada diri seseorang akan berkorelasi positif dengan kepuasan hidup, kecerdasan emosional, interaksi sosial yang baik, kebijaksanaan, inisiatif diri, rasa ingin tahu, kebahagiaan, optimisme, dan perasaan positif. Kepuasan hidup dan perasaan positif merupakan salah satu komponen dalam *subjective well-being*, maka dari itu *self-compassion* menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *subjective well-being*.

b. Faktor Eksternal

1) Pendapatan

Pendapatan memiliki hubungan positif dengan *subjective well-being* (Compton & Hoffman, 2013). Penelitian yang dilakukan oleh Diener, Diener dan Diener (dalam Compton & Hoffman, 2013) menunjukkan bahwa pendapatan per kapita negara berkorelasi positif dengan kepuasan hidup.

2) Pernikahan

Penelitian menunjukkan bahwa individu yang telah menikah lebih bahagia dan puas terhadap hidupnya daripada individu yang belum menikah (Compton & Hoffman, 2013). Beberapa penelitian juga menemukan bahwa pernikahan adalah faktor eksternal dari kepuasan hidup yang paling signifikan baik pada wanita dan pria (Compton & Hoffman, 2013).

3) Budaya

Individu yang memiliki karakteristik yang dihargai dalam budaya mereka cenderung lebih bahagia. Beberapa karakteristik lebih dihargai di suatu kebudayaan tertentu dibandingkan dengan budaya lainnya, sehingga terdapat perbedaan dalam faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* (Diener, 2012).

B. Self-Compassion

1. Pengertian Self-Compassion

Self-compassion berasal dari kata *compassion* yang berarti memiliki perhatian terhadap penderitaan orang lain, membuka diri untuk sadar merasakan rasa sakit yang orang lain alami dan tidak menghindari atau memutuskan hubungan darinya agar perasaan kebaikan terhadap orang lain dan keinginan untuk meringankan penderitaan mereka muncul (Wispe, 1991). Neff (2003b; 2011) mendefinisikan *self-compassion* adalah kemampuan menyayangi diri dan terbuka pada penderitaan diri sendiri serta mempunyai keinginan untuk meringankan atau menyembuhkannya dengan hal-hal kebaikan. Neff menambahkan bahwa *self-compassion* adalah proses pemahaman tanpa kritik terhadap penderitaan, kegagalan atau ketidakmampuan diri dengan cara memahami bahwa ketiga hal tersebut merupakan bagian dari pengalaman sebagai manusia pada umumnya. Sementara itu, Reyes (2012) mendefinisikan *self-compassion* adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk mencintai dan bermurah hati pada diri sendiri saat mengalami peristiwa yang tidak menyenangkan. Allen dan Leary (2010) menyebutkan *self-compassion*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Sateh Islamic University of Sultan Syarif Kasim



merupakan kemampuan yang berharga bagi individu untuk menghadapi peristiwa hidup yang negatif.

Berdasarkan beberapa pengertian dari para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* berarti memperlakukan diri sendiri dengan baik seperti menghibur dan peduli pada diri sendiri ketika sedang menghadapi kesulitan hidup seperti kegagalan, penderitaan, dan ketidaksempurnaan diri, karena sejatinya kesulitan hidup merupakan hal wajar yang memang akan dialami oleh setiap manusia sehingga diri dapat melihat kesulitan hidup secara objektif dan apa adanya.

2. Komponen *Self-Compassion*

Neff (2003b; 2011) menjelaskan bahwa *self-compassion* terdiri dari tiga komponen yaitu:

a. *Self-Kindness*

Self-kindness adalah kemampuan individu untuk memahami dan menerima diri apa adanya, memberikan kelembutan serta tidak menyakiti atau menghakimi diri sendiri. *Self-kindness* membuat individu meringankan dan menenangkan pikiran yang bermasalah, serta membuat kedamaian dengan kehangatan, kelembutan, dan simpati kepada diri sendiri. *Self-kindness* membuat individu menjadi hangat terhadap diri sendiri ketika menghadapi masa-masa sulit serta memahami diri sendiri dan tidak menyakiti atau mengabaikan diri dengan mengkritik dan menghakimi diri sendiri ketika menghadapi masalah.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Self-kindness menyadarkan individu mengenai ketidaksempurnaan, kegagalan dan kesulitan hidup yang tidak dapat dihindari, sehingga individu cenderung ramah terhadap diri sendiri daripada marah ketika menghadapi masa-masa sulit dalam hidup. Maka dari itu, individu dengan *self-kindness* akan memperlakukan dirinya dengan baik, perhatian, dan penuh kasih sayang.

b. *Common Humanity*

Common humanity adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk memahami bahwa kesulitan, kegagalan, dan tantangan merupakan bagian dari proses kehidupan manusia dan merupakan sesuatu yang wajar dialami oleh semua manusia, bukan hanya dialami diri sendiri. Neff mengaitkan *common humanity* dengan kelemahan individu dengan keadaan manusia pada umumnya, sehingga kelemahan yang ada pada diri individu dilihat secara objektif, bukan hanya pandangan subjektif yang melihat kelemahan hanya milik diri sendiri. Begitu juga dengan masa-masa sulit, penderitaan, kegagalan, dan pengalaman tidak menyenangkan lainnya juga dialami oleh orang lain karena hal itu merupakan bagian dari pengalaman hidup manusia. Neff menjelaskan bahwa dengan adanya *common humanity*, individu akan menyadari dirinya sebagai manusia yang sangat terbatas dan jauh dari kesempurnaan sehingga individu akan mengakui bahwa setiap pengalaman akan ada kegagalan dan juga akan ada keberhasilan.

c. *Mindfulness*

Mindfulness adalah kemampuan individu untuk melihat secara jelas, menerima, dan menghadapi kenyataan tanpa menghakimi apa yang terjadi di



dalam suatu situasi. Neff juga menjelaskan bahwa *mindfulness* adalah melihat peristiwa secara apa adanya, tidak ditambah-tambah maupun dikurang-kurang, sehingga respon yang dihasilkan lebih efektif. Dengan kata lain *mindfulness* adalah menyadari pengalaman yang terjadi dengan jelas dan sikap yang seimbang dalam merespon terhadap suatu situasi sehingga individu tidak terbawa suasana emosi yang negatif. Oleh karena itu *mindfulness* mengacu pada tindakan untuk melihat pengalaman yang dialami dengan perspektif yang objektif. Dengan kata lain *mindfulness* adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk hidup dengan penuh kesadaran.

C. Kerangka Berpikir

Semester awal menjadi sebuah masa penting bagi seorang mahasiswa perantau dalam menjalani keberlangsungan kehidupan perkuliahannya demi mencapai tujuan awal yang menjadikan mahasiswa perantau pergi ke luar daerah asalnya. Pada dasarnya mahasiswa perantau adalah mahasiswa yang berasal dari daerah lain dengan tujuan untuk memperoleh pendidikan di perguruan tinggi di luar daerah asalnya. Saat memutuskan untuk ke luar dari daerah asalnya mahasiswa perantau dituntut untuk harus menyesuaikan diri dengan kebudayaan, pendidikan, dan lingkungan sosial yang baru (Lee, Koeske & Sales, 2004).

Berbagai perubahan, tantangan dan tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan di dunia perantauan bagi mahasiswa semester awal yang umumnya masih tergolong pada masa remaja, biasanya membuat mahasiswa perantau kerap menjadi tidak bersemangat, cemas, takut, tidak percaya diri, stres bahkan depresi sehingga cenderung akan mengakibatkan ketidakefektifan dalam

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



aktivitas kesehariannya (Fisher, 2005). Artinya, berbagai permasalahan muncul pada diri mahasiswa perantau yang khususnya berada pada semester awal sehingga mempengaruhi kehidupan perkuliahan maupun kehidupan sehari-harinya. Salah satu hal yang muncul yaitu pergolakan emosi yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan emosi dalam dirinya.

Selain munculnya pergolakan emosi, perubahan, tantangan, serta tuntutan tersebut pada awalnya dapat membuat mahasiswa perantau sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan baru dan cenderung tidak betah sehingga memunculkan keinginan untuk kembali ke daerah asalnya (Nejad, Pak & Zarghar, 2013). Tak jarang kesulitan tersebut juga membuat mahasiswa perantau menjadi malas belajar, menunda mengerjakan tugas, dan tidak semangat pergi kuliah. Hal ini akan menjadi masalah jika mahasiswa perantau terus berlarut dalam kesulitan tersebut dan tidak berusaha untuk membangkitkan semangatnya kembali dan berusaha untuk tetap berjuang menyelesaikan tanggungjawabnya sebagai mahasiswa. Keadaan tersebut dapat berhubungan dengan menurunnya afek positif dan meningkatnya afek negatif, sehingga hal tersebut dapat berdampak terhadap kondisi *subjective well-being* mahasiswa perantau.

Diener (2000) menjelaskan *subjective well-being* adalah suatu bentuk evaluasi individu mengenai kehidupannya dengan cara menilai secara afektif mengenai afek positif dan afek negatif serta secara kognitif mengenai kepuasan hidupnya. Diener juga menjelaskan bahwa individu dengan *subjective well-being* yang tinggi adalah individu yang terlibat dalam kegiatan menarik dan menyenangkan, individu yang mengalami banyak kesenangan dan sedikit rasa

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



sakit, dan ketika mereka puas dengan hidup mereka. Mahasiswa perantau yang menjalani kehidupan perkuliahan dengan positif dan menyenangkan akan memberikan rasa puas terhadap hidupnya akan mendapatkan kualitas kehidupan yang baik pula.

Agar mampu menghadapi segala permasalahan dalam kehidupan merantau dan perkuliahan dengan baik, penting bagi mahasiswa untuk menanamkan hal-hal positif dalam dirinya, salah satunya adalah dengan menyayangi dan peduli terhadap diri sendiri atau disebut juga dengan istilah *self-compassion*. Sejalan dengan pendapat Allen dan Leary (2010) *self-compassion* dapat menjadi suatu kemampuan yang berharga untuk menghadapi peristiwa hidup yang negatif. Individu yang mampu menyayangi dirinya sendiri serta peduli dan terbuka dengan penderitaan dirinya sendiri, menyadari serta memahami bahwa masalah, kegagalan, dan penderitaan merupakan hal wajar yang pasti dialami oleh semua manusia, juga mampu melihat masalah hidup secara objektif dan apa adanya membuat mahasiswa perantau dapat menghadapi kesulitan yang akan dihadapi serta dengan baik sehingga memunculkan afek-afek positif dan perasaan-perasaan yang menyenangkan dalam dirinya, serta puas terhadap kehidupannya. Maka dari itulah dapat dikatakan bahwa *self-compassion* salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kondisi *subjective well-being*.

Neff (2003b; 2011) menjelaskan bahwa *self-compassion* adalah kemampuan menyayangi diri dan terbuka pada penderitaan diri sendiri serta mempunyai keinginan untuk meringankan atau menyembuhkannya dengan hal-hal kebaikan. Neff juga menambahkan bahwa *self-compassion* merupakan sebuah

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

proses pemahaman tanpa kritik individu terhadap penderitaan, kegagalan atau ketidakmampuan diri dengan cara memahami bahwa ketiga hal tersebut merupakan bagian dari pengalaman sebagai manusia pada umumnya.

Neff (2010) menjelaskan bahwa tingginya *self-compassion* pada diri seseorang akan berkorelasi positif dengan kepuasan hidup, kecerdasan emosional, interaksi sosial yang baik, kebijaksanaan, inisiatif diri, keinginan, kebahagiaan, optimisme, dan perasaan positif. Kepuasan hidup dan perasaan positif merupakan komponen dari *subjective well-being* (Diener, 2000). Mahasiswa perantau dengan *self-compassion* yang tinggi akan memiliki kemampuan menyayangi diri saat menghadapi masalah sehingga dengan menyayangi diri sendiri akan memunculkan perasaan-perasaan positif dalam dirinya seperti bersemangat menciptakan prestasi dan merasa tertantang dengan kehidupan perkuliahan sehingga kehidupan perkuliahan dapat dijalani dengan menyenangkan.

Khususnya pada mahasiswa perantau yang berada di semester awal sangat penting untuk memiliki kemampuan menyayangi diri atau *self-compassion* tersebut. Hal ini dikarenakan, apabila mahasiswa perantau semester awal tidak bisa menyayangi diri dan memberikan kebaikan-kebaikan pada dirinya sendiri akan membuat mahasiswa perantau semester awal tersebut mengalami kesulitan untuk menyelesaikan semester-semester yang akan datang. Mengingat, semakin bertambahnya semester maka semakin bertambah juga beban akademik serta tekanan dan tanggungjawab dalam hidup yang semakin besar. Sehingga, ketika mahasiswa perantau semester awal tidak dapat mengatasi beban-beban tersebut

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



dengan memiliki *self-compassion* dalam dirinya maka tujuan awal yang ingin dicapai pun sulit untuk terpenuhi.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* dapat menjadi faktor yang memprediksi *subjective well-being*. *Self-compassion* penting bagi mahasiswa perantau karena hidup di luar daerah asal dan tidak tinggal bersama orangtua merupakan suatu tantangan baru serta dengan segala kesulitan mengatasi permasalahan yang dihadapi memiliki kemungkinan untuk mempengaruhi *subjective well-being* mahasiswa perantau. Mengoptimalkan *self-compassion* yang dimiliki akan membantu mahasiswa perantau dalam menghadapi segala permasalahan kehidupan maupun perkuliahan yang dialami. Sehingga, *self-compassion* dapat memunculkan afek positif, mengantisipasi faktor-faktor pemicu munculnya banyak afek negatif, serta memunculkan perasaan puas dengan kehidupan perantauan yang dijalani. Oleh karena itu *self-compassion* dapat menjadi faktor pembentuk *subjective well-being* pada mahasiswa perantau.

D. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan positif antara *self-compassion* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa perantau, artinya semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi pula *subjective well-being* begitu pula sebaliknya.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional antara variabel *self-compassion* (X) dan *subjective well-being* (Y). Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik hubungan antara *self-compassion* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa perantau.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu satu variabel bebas (X) dan satu variabel terikat (Y), adapun variabel yang digunakan adalah:

1. Variabel Bebas (X) : *Self-Compassion*
2. Variabel Terikat (Y) : *Subjective Well-Being*

C. Definisi Operasional

1. *Subjective Well-Being*

Subjective well-being adalah penilaian mahasiswa perantau terhadap seluruh aspek kehidupan yang melibatkan proses afektif seperti banyak memiliki perasaan yang menyenangkan dan sedikit memiliki perasaan yang tidak menyenangkan serta proses kognitif seperti puas terhadap hidupnya. Adapun dimensi-dimensi *subjective well-being* adalah sebagai berikut:

- a. Dimensi Afektif, yaitu *mood* dan emosi yang menggambarkan penilaian mahasiswa perantau terhadap seluruh aspek kehidupannya. Dimensi afektif dibagi menjadi dua bagian yaitu (1) Afek positif, adalah *mood* dan emosi menyenangkan yang menggambarkan penilaian mahasiswa perantau

terhadap seluruh aspek kehidupannya, dan (2) Afek negatif, adalah *mood* dan emosi tidak menyenangkan yang menggambarkan penilaian mahasiswa perantau terhadap seluruh aspek kehidupannya.

- b. Dimensi Kognitif, yaitu penilaian kognitif mahasiswa perantau akan kepuasan hidup yang dijalani secara keseluruhan.

2. *Self-Compassion*

Self-compassion adalah kemampuan mahasiswa perantau untuk menyayangi dan peduli terhadap diri sendiri, menyadari serta memahami bahwa kesulitan hidup seperti kegagalan, penderitaan, dan ketidaksempurnaan diri merupakan hal wajar yang pasti akan dialami oleh semua manusia sehingga diri dapat melihat kesulitan hidup secara objektif dan apa adanya. Adapun komponen-komponen *self-compassion* adalah sebagai berikut:

- a. *Self-Kindness*, yaitu kemampuan mahasiswa perantau untuk dapat memahami dan menerima diri apa adanya, memberikan kelembutan serta tidak menyakiti atau menghakimi diri.
- b. *Common Humanity*, yaitu kemampuan mahasiswa perantau untuk dapat memahami bahwa kesulitan, kegagalan, dan tantangan merupakan bagian dari proses kehidupan manusia dan merupakan sesuatu yang wajar dialami oleh semua manusia.
- c. *Mindfulness*, yaitu kemampuan mahasiswa perantau untuk dapat melihat secara jelas, menerima, dan menghadapi kenyataan tanpa menghakimi apa yang terjadi di dalam suatu situasi.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian (Azwar, 2010). Lebih lanjut Sugiyono (2016) menjelaskan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester 1-2 UIN Sultan Syarif Kasim Riau TA. 2018/2019 dengan jumlah populasi sebesar 5.188 orang (Akademik UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2018).

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi, karena ia merupakan bagian dari populasi maka sampel harus memiliki ciri-ciri yang dimiliki oleh populasinya (Azwar, 2010). Sugiyono (2016) juga menjelaskan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa perantau. Mahasiswa perantau adalah mahasiswa yang keluar dari daerah asalnya menuju ke daerah baru dengan tujuan untuk memperoleh pendidikan di perguruan tinggi.

Jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan rumus yang dikemukakan oleh Krejcie dan Morgan (1970) dengan populasi sebesar 5.188 orang.

$$s = \frac{X^2 . N . P (1-P)}{d^2 (N-1) + X^2 . P (1-P)}$$



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

$$\begin{aligned}
 s^2 &= \frac{3,841 \cdot 5188 \cdot 0,50 (1-0,50)}{0,05^2 (5188-1) + 3,841 \cdot 0,50 (1-0,50)} \\
 &= \frac{4981,777}{(12,9675 + 0,96025)} \\
 &= \frac{4981,777}{13,92775} \\
 s &= 357,6871353952 \\
 s &= 358
 \end{aligned}$$

Keterangan:

- s : Ukuran sampel yang dibutuhkan
 X^2 : Nilai tabel *chi-square* untuk 1 *df* (*degree of freedom*) pada tingkat keyakinan yang diinginkan (3,841)
 N : Ukuran populasi
 P : Proporsi populasi (diasumsikan 0,50 karena akan memberikan ukuran sampel maksimum)
 d : Tingkat akurasi dinyatakan sebagai suatu proporsi (0,05)

Berdasarkan rumus penentuan jumlah sampel di atas dapat diketahui bahwa sampel dalam penelitian ini berjumlah 358 orang mahasiswa perantau semester 1-2 UIN Sultan Syarif Kasim Riau TA. 2018/2019.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*. Sugiyono (2016) dan Neolaka (2014) mengatakan bahwa teknik *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan dan kriteria tertentu. Menurut Kumar (2011) pertimbangan utama dalam *purposive sampling* adalah penilaian peneliti mengenai siapa yang dapat memberikan informasi terbaik untuk mencapai tujuan penelitian. Kriteria subjek yang akan diteliti yaitu:

- a. Mahasiswa aktif UIN Sultan Syarif Kasim Riau TA. 2018-2019
- b. Berada pada semester 1-2



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

c. Tidak tinggal bersama keluarga

d. Berasal dari luar Kota Pekanbaru

Tabel 3.1

Jumlah Populasi Mahasiswa Semester 1-2 UIN Sultan Syarif Kasim Riau TA. 2018/2019 berdasarkan Fakultas

No.	Fakultas	Jumlah Populasi
1.	Fakultas Psikologi	191
2.	Fakultas Pertanian dan Peternakan	208
3.	Fakultas Ushuluddin	422
4.	Fakultas Sains dan Teknologi	576
5.	Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial	730
6.	Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi	817
7.	Fakultas Syariah dan Ilmu Hukum	1037
8.	Fakultas Tarbiyah dan Keguruan	1207
Total		5188

Sumber: Akademik Rektorat UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Untuk menentukan jumlah sampel di setiap fakultas, proporsi sampel pada setiap subkelompok (p) harus diketahui terlebih dahulu dengan cara melakukan pembagian jumlah populasi pada setiap subkelompok dengan jumlah keseluruhan populasi (Kumar, 2011).

$$p = \frac{\text{jumlah populasi pada setiap subkelompok}}{\text{jumlah keseluruhan populasi}}$$

Keterangan:

p : Proporsi sampel pada setiap subkelompok

Setelah proporsi sampel pada setiap subkelompok (p) diketahui, langkah selanjutnya adalah menentukan jumlah sampel pada setiap subkelompok dengan cara melakukan perkalian proporsi sampel pada setiap subkelompok (p) dengan ukuran jumlah sampel penelitian (n) (Kumar, 2011).



Jumlah sampel pada setiap subkelompok = $p \times n$

Keterangan:

p : Proporsi sampel pada setiap subkelompok

n : Ukuran sampel penelitian ($n = 358$)

Setelah dilakukan perhitungan pada setiap subkelompok, maka didapatkan hasil jumlah sampel pada setiap fakultas di UIN Sultan Syarif Kasim Riau yang peneliti pilih untuk dijadikan subjek penelitian.

Tabel 3.2

Jumlah Sampel Penelitian berdasarkan Fakultas UIN Sultan Syarif Kasim Riau

No.	Fakultas	Jumlah Sampel
1.	Fakultas Psikologi	42
2.	Fakultas Pertanian dan Peternakan	46
3.	Fakultas Ushuluddin	92
4.	Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi	178
Total		358

E. Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala psikologi.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Satisfaction with Life Scale* (SwLS) yang dikembangkan oleh Diener, Emmons, Larsen dan Griffin (1985) dan *Positive Affect and Negative Affect Schedule* (PANAS) yang dikembangkan oleh Watson, Clark dan Tellegen (1988) untuk mengukur *subjective well-being* serta *Self-Compassion Scale* (SCS) untuk mengukur *self-compassion*.

1. Subjective Well-Being

Alat yang digunakan untuk mengukur *subjective well-being* dalam penelitian ini ada dua skala yaitu *Positive and Negative Affect Schedule*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

(PANAS) yang dikembangkan oleh Watson, Clark dan Tellegen (1988) untuk mengukur dimensi afektif yang terdiri dari 10 aitem mengukur afek positif dan 10 aitem mengukur afek negatif serta *Satisfaction with Life Scale* (SwLS) yang dikembangkan oleh Diener, Emmons, Larsen dan Griffin (1985) untuk mengukur dimensi kognitif yaitu kepuasan hidup yang terdiri dari 5 aitem. Peneliti menggunakan kedua skala tersebut yang sudah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Novrianto dan Maretih (2018) dengan nilai *Cronbach's Alpha* untuk skala PA adalah 0.771, skala NA adalah 0.833, serta skala SwLS adalah 0.797. Kemudian peneliti melakukan modifikasi dengan merubah bentuk skala PANAS dari bentuk *likert* menjadi bentuk *rating scale*. Peneliti juga melakukan modifikasi pada skala SwLS dengan merubah tata kalimat serta merubah jumlah format respon dari 5 format respon menjadi 7 format respon.

Skala PANAS menggunakan format respon model *rating scale* yang disusun dalam lima alternatif jawaban untuk skala yang mengukur dimensi afektif, yaitu angka 1 untuk Tidak Pernah, angka 2 untuk Jarang, angka 3 untuk Kadang-Kadang, angka 4 untuk Sering dan angka 5 untuk Sangat Sering.

Tabel 3.3
Blue Print Skala Adaptasi PANAS

Dimensi	Nomor Aitem	Jumlah
Afektif	Afek Positif 1, 3, 5, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 19	10
	Afek Negatif 2, 4, 6, 7, 8, 11, 13, 15, 18, 20	10
Jumlah aitem		20

Skala SwLS menggunakan format respon model *likert* dengan tujuh alternatif jawaban untuk skala yang mengukur dimensi kognitif, yaitu Sangat



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Agak Tidak Setuju (ATS), Netral (N), Agak Setuju (AS), Setuju (S) dan Sangat Setuju (SS). Untuk penilaian yang diberikan yaitu Sangat Tidak Setuju (STS) memperoleh skor 1, Tidak Setuju (TS) memperoleh skor 2, Agak Tidak Setuju (ATS) memperoleh skor 3, Netral (N) memperoleh skor 4, Agak Setuju (AS) memperoleh skor 5, Setuju (S) memperoleh skor 6 dan Sangat Setuju (SS) memperoleh skor 7.

Tabel 3.4

Blue Print Skala Adaptasi Satisfaction with Life Scale

Dimensi	Nomor Aitem	Jumlah
Kognitif (Kepuasan Hidup)	1, 2, 3, 4, 5	5
Jumlah aitem		5

2. *Self-Compassion*

Alat yang digunakan untuk mengukur *self-compassion* dalam penelitian ini adalah *Self-Compassion Scale* (SCS) yang dikembangkan oleh Neff (2003) yang kemudian peneliti melakukan adaptasi dan modifikasi dengan merubah tatanan kalimat aitem tanpa merubah makna sesuai dengan kebutuhan penelitian. Skala ini terdiri dari 26 aitem yang mengukur *self-compassion* secara keseluruhan yang mencakup tiga dimensi *self-compassion* yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* serta tiga komponen versus yaitu *self-judgment*, *isolation*, dan *over-identified*.

Skala ini menggunakan format respon model *likert* yang disusun dalam lima alternatif jawaban, yaitu Hampir Tidak Pernah (HTP), Sangat Jarang (SJ), Kadang-Kadang (KD), Sangat Sering (SS) dan Hampir Selalu (HS). Penilaian diberikan pada pernyataan yang mengukur *self-compassion*, yaitu Hampir Tidak



Pernah (HTP) memperoleh skor 1, Sangat Jarang (SJ) memperoleh skor 2, Kadang-Kadang (KD) memperoleh skor 3, Sangat Sering (SS) memperoleh skor 4 dan Hampir Selalu (HSL) memperoleh skor 5.

Tabel 3.5
Blue Print Skala Adaptasi Self-Compassion Scale

Komponen	Nomor Aitem	Jumlah
<i>Self-Kindness</i>	5, 12, 19, 23, 26	5
<i>Self-Judgment</i>	1, 8, 11, 16, 21	5
<i>Common Humanity</i>	3, 7, 10, 15	4
<i>Isolation</i>	4, 13, 18, 25	4
<i>Mindfulness</i>	9, 14, 17, 22	4
<i>Over-Identified</i>	2, 6, 20, 24	4
Jumlah aitem		26

F. Uji Coba Alat Ukur

Sebelum penelitian dilakukan, alat ukur yang akan digunakan harus diujikan terlebih dahulu. Pelaksanaan uji coba alat ukur dilakukan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas dari alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian kepada subjek. Uji coba alat ukur dilakukan kepada mahasiswa semester 1-2 TA. 2018/2019 yang berasal dari Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial, Fakultas Syariah dan Ilmu Hukum, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, dan Fakultas Sains dan Teknologi di UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

Pelaksanaan uji coba alat ukur dilaksanakan pada tanggal 14 Mei hingga 21 Mei 2019, dengan menyebarkan instrument *try-out* kepada 170 mahasiswa yang berasal dari Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial, Fakultas Syariah dan Ilmu Hukum, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, dan Fakultas Sains dan Teknologi di UIN Sultan Syarif Kasim Riau namun hanya 160 skala yang dapat dilakukan analisis data. Hal

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

ini dikarenakan hanya 160 subjek yang sesuai dengan kriteria subjek penelitian. Alat ukur yang diuji coba adalah modifikasi dari skala *Positive Affect and Negative Affect Schedule* (PANAS), *Satisfaction with Life Scale* (SwLS) dan *Self-Compassion Scale* (SCS). Setelah uji coba alat ukur dilaksanakan maka selanjutnya dilakukan uji reliabilitas dan daya beda aitem menggunakan bantuan aplikasi *IBM Statistical Packages for Social Sciences version 23 (SPSS 23) for Windows*.

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas adalah sejauh mana alat ukur mampu mengukur atribut yang seharusnya diukur (Azwar, 2015; Kumar, 2011). Validasi alat ukur diperlukan untuk mengetahui apakah skala mampu menghasilkan data yang akurat sesuai dengan tujuan ukurnya (Azwar, 2015). Azwar juga menjelaskan bahwa skala yang memiliki validitas yang tinggi akan menghasilkan error pengukuran yang kecil, artinya skor setiap subjek tidak jauh berbeda dari skor yang sesungguhnya, begitu juga sebaliknya.

Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi. Menurut Azwar (2015) validitas isi adalah sejauh mana aitem-aitem skala mewakili komponen-komponen dalam keseluruhan kawasan isi objek yang hendak diukur (aspek representasi) dan sejauh mana aitem-aitem skala mencerminkan ciri perilaku yang hendak diukur (aspek relevansi). Validitas isi dalam penelitian ini diestimasikan melalui *professional judgment* yang dalam hal ini adalah dosen pembimbing, narasumber dan *native speaker*.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



2. Daya Diskriminasi Aitem

Daya diskriminasi aitem adalah sejauh mana aitem mampu membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki dan yang tidak memiliki atribut yang diukur (Azwar, 2013). Lebih lanjut Azwar menjelaskan bahwa pengujian daya diskriminasi aitem dilakukan dengan cara menghitung koefisien korelasi antara distribusi skor aitem dengan distribusi skor skala itu sendiri. Komputasi ini akan menghasilkan koefisien korelasi aitem total.

Sebagai kriteria pemilihan aitem berdasarkan korelasi aitem total, biasanya digunakan batasan korelasi aitem total di atas 0,30. Semua aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 daya diskriminasinya dianggap memuaskan (Azwar, 2013). Azwar juga menjelaskan bahwa apabila jumlah aitem yang lolos ternyata masih tidak mencukupi jumlah yang diinginkan, maka dapat dipertimbangkan untuk menurunkan batas korelasi aitem total menjadi 0,25 sehingga jumlah aitem yang diinginkan dapat tercapai. Pada penelitian ini peneliti menggunakan batas korelasi aitem total 0,25. Uji daya diskriminasi aitem ini dibantu dengan menggunakan aplikasi *Statistical Packages for Social Science version 23 (SPSS 23) for Windows*.

Pada skala *Positive Affect* (PA) dalam skala *Positive Affect and Negative Affect Schedule* (PANAS) ada satu aitem yang gugur yaitu aitem 1 dengan koefisien korelasi aitem total sebesar 0,24 yang mana kecil dari 0,25. Berikut adalah *blue print* hasil uji daya diskriminasi aitem *Positive Affect and Negative Affect Schedule* (PANAS):



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 3.6

Blue Print Uji Daya Diskriminasi Aitem Skala PANAS (Try Out)

Dimensi	Valid	Gugur	Jumlah
Afek	Positif 3, 5, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 19	1	9
	Negatif 2, 4, 6, 7, 8, 11, 13, 15, 18, 20	-	10
Jumlah aitem			19

Berdasarkan hasil uji daya diskriminasi aitem, maka disusun kembali *blue print Positive Affect and Negative Affect Schedule* (PANAS) yang akan digunakan untuk penelitian. Uraianya secara rinci dapat dilihat pada tabel 3.7:

Tabel 3.7

Blue Print Skala PANAS untuk Penelitian

Dimensi	Nomor Aitem	Jumlah
Afek	Positif 3, 5, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 19	9
	Negatif 2, 4, 6, 7, 8, 11, 13, 15, 18, 20	10
Jumlah aitem		19

Pada *Satisfaction with Life Scale* (SwLS) tidak ada aitem yang gugur. Berikut adalah *blue print* hasil uji daya diskriminasi aitem *Satisfaction with Life Scale* (SwLS):

Tabel 3.8

Blue Print Uji Daya Diskriminasi Aitem SwLS (Try Out)

Dimensi	Valid	Gugur	Jumlah
Kognitif (Kepuasan Hidup)	1, 2, 3, 4, 5	-	5
Jumlah aitem			5

Berdasarkan hasil uji daya diskriminasi aitem, maka disusun kembali *blue print Satisfaction with Life Scale* (SwLS) yang akan digunakan untuk penelitian. Uraianya secara rinci dapat dilihat pada tabel 3.9:



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 3.9
Blue Print Skala SwLS untuk Penelitian

Dimensi	Nomor Aitem	Jumlah
Kognitif (Kepuasan Hidup)	1, 2, 3, 4, 5	5
Jumlah aitem		5

Pada skala *Self-Compassion Scale* (SCS) ada sepuluh aitem yang gugur yaitu aitem 5, 7, 10, 11, 14, 15, 17, 20, 24 dan 26 dengan koefisien korelasi aitem total kecil dari 0,25. Berikut adalah *blue print* hasil uji daya diskriminasi aitem *Self-Compassion* (SC):

Tabel 3.10
Blue Print Uji Daya Diskriminasi Aitem SC (Try Out)

Dimensi	Valid	Gugur	Jumlah
<i>Self-Kindness</i>	12, 19, 23	5, 26	3
<i>Self-Judgment</i>	1, 8, 16, 21	11	4
<i>Common Humanity</i>	3	7, 10, 15	1
<i>Isolation</i>	4, 13, 18, 25	-	4
<i>Mindfulness</i>	9, 22	14, 17	2
<i>Over Identification</i>	2, 6	20, 24	2
Jumlah aitem			16

Berdasarkan hasil uji daya diskriminasi aitem yang memenuhi kriteria dan gugur, maka disusun kembali *blue print Self-Compassion Scale* (SCS) yang akan digunakan untuk penelitian. Uraianya secara rinci dapat dilihat pada tabel 3.11:

Tabel 3.11
Blue Print Skala SC untuk Penelitian

Dimensi	Nomor Aitem	Jumlah
<i>Self-Kindness</i>	12, 19, 23	3
<i>Self-Judgment</i>	1, 8, 16, 21	4
<i>Common Humanity</i>	3	1
<i>Isolation</i>	4, 13, 18, 25	4
<i>Mindfulness</i>	9, 22	2
<i>Over Identification</i>	2, 6	2
Jumlah aitem		16



3. Reliabilitas

Reliabilitas adalah keterpercayaan atau konsistensi hasil ukur, yang bermakna seberapa tinggi kecermatan pengukuran tersebut (Azwar, 2013; Kumar, 2011). Azwar juga mengemukakan bahwa salah satu ciri instrumen ukur yang berkualitas baik adalah reliabel, yaitu mampu menghasilkan skor yang cermat dengan eror pengukuran yang kecil. Kumar (2011) juga menjelaskan bahwa semakin besar tingkat konsistensi dan stabilitas suatu instrumen maka semakin reliabel instrumen tersebut.

Koefisien reliabilitas berada dalam rentang angka dari 0 sampai dengan 1,00. Semakin koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 maka pengukuran semakin reliabel (Azwar, 2013). Dalam mengestimasi koefisien reliabilitas alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini peneliti menggunakan rumus *Cronbach's Alpha* dengan menggunakan bantuan aplikasi *Statistical Packages for Social Science version 23 (SPSS 23) for Windows*.

Setelah uji reliabilitas dilakukan pada data *try out*, maka didapatkan reliabilitas dari setiap skala penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut:

Tabel 3.12
Hasil Uji Reliabilitas

Alat Ukur	Jumlah Aitem	<i>Cronbach's Alpha</i>
PANAS (Skala PA)	9	0,751
PANAS (Skala NA)	10	0,817
<i>Satisfaction with Life Scale</i>	5	0,755
<i>Self-Compassion Scale</i>	16	0,747

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

H. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis regresi sederhana yang dibantu dengan aplikasi *Statistical Packages for Social Science version 23 (SPSS 23) for Windows*. Menurut Neolaka (2014) regresi sederhana adalah suatu model statistik untuk menganalisis bentuk hubungan antara satu variabel bebas dan satu variabel terikat. Dengan kata lain Field (2013) juga menjelaskan bahwa regresi sederhana adalah suatu cara untuk memprediksi nilai suatu variabel dari variabel lainnya. Persamaan umum regresi sederhana adalah:

$$Y_i = b_0 + b_1X_i$$

Keterangan:

- Y_i : Nilai variabel terikat
- b_0 : Nilai Y bila $X = 0$ (nilai konstan)
- b_1 : Nilai arah atau koefisien regresi yang menunjukkan nilai peningkatan atau penurunan variabel terikat yang didasarkan pada variabel bebas. Bila (+) maka garis naik dan bila (-) maka garis turun.
- X_i : Nilai variabel bebas

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Hipotesis diterima dengan nilai signifikansi yang berada pada level $p < 0,05$ yaitu $p = 0,000$. Artinya, terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa perantau. Artinya, semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki oleh mahasiswa perantau maka semakin tinggi pula *subjective well-being* yang dirasakan oleh mahasiswa perantau, begitu pula sebaliknya.
2. Komponen *self-compassion* yang paling mampu menjelaskan *subjective well-being* adalah *self-kindness* dengan sumbangan efektif sebesar 11,71%.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, peneliti memberikan saran kepada:

1. Mahasiswa Perantau

Kepada mahasiswa perantau sebaiknya selalu menyayangi dan peduli terhadap diri sendiri, memahami bahwa segala permasalahan maupun ketidaksempurnaan merupakan bagian dari pengalaman hidup yang wajar dan semua orang juga akan mengalaminya serta memandang suatu masalah secara objektif dan tidak berlebihan maupun terlalu terbawa oleh perasaan negatif. Sehingga akan membantu untuk mengendalikan perasaan-perasaan tidak

menyenangkan yang muncul serta meningkatkan perasaan-perasaan yang menyenangkan dan kepuasan hidup yang lebih baik agar dapat mencapai kondisi *subjective well-being* yang baik.

2. Peneliti Selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti variabel- *self-compassion* disarankan untuk dapat melakukan *try-out* ulang adaptasi skala *self-compassion* oleh Neff (2003a) agar dapat menghasilkan alat ukur yang lebih reliabel dengan sedikit atau bahkan tidak ada aitem yang gugur.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



DAFTAR PUSTAKA

- Agung, I. M. (2016). *Aplikasi SPSS untuk Penelitian Psikologi*. Al-Mujtahadah Press: Pekanbaru.
- Akademik Rektorat Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. (2018).
- Allen, A., & Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, Stress, and Coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107-118.
- Anggraeni, D. T., & Kurniawan, I. N. (2012). Self-Compassion and Satisfaction with Life: A Preliminary Study on Indonesian College Students. *IPEDR*, 53(23).
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2013). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Dasar-Dasar Psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does High Self-Esteem cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness or Healthier Lifestyles?. *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1).
- Booker, J. A., & Dunsmore, J. C. (2018). Testing Direct and Indirect Ties of Self-Compassion with Subjective Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 20, 1563-1585.
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology: The Science Happiness and Human Strengths*. New York: Brunner-Routledge.
- Compton, W. C., & E, Hoffman. (2013). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing 2nd edition*. USA: Wadsworth.
- Desmita. (2013). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3).
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55(1).
- Diener, E. (2012). New Findings and Future Directions for Subjective Well-Being Research. *American Psychologist*, 67(8).
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1).
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture, and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluation of Life. *Annual Review of Psychology*, 54(1).



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2).
- Field, A. (2013). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics*. London: Sage Publications.
- Fisher, S. (2005). Geographical Moves and Psychological Adjustment. Dalam Tillburg, M. V., & Vingerhoets, A. *Psychological Aspects of Geographical Moves: Homesickness and Acculturation Stress*. (hal. 49-62). Amsterdam: Amsterdam Academic Archive.
- Keyes, C. L., Shmotkin, M., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6).
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30, 607-610.
- Kumar, R. (2011). *Research Methodology, A Step-by-Step Guide for Beginners 3rd Edition*. London: Sage Publication.
- Leak, G. K., DeNeve, K. M., & Greteman, A. J. (2007). The Relationship Between Spirituality, Assesed Through Self-Transcendent Goal Strivings, and Positive Psychological Attributes. Dalam Piedmont, R. L. *Research in The Social Scientific Study of Religion*. (hal. 263-280). Leiden: Brill Academic Publisher.
- Lee, J. S., Koeske, G. F., & Sales, E. (2004). Social Support Buffering of Acculturative Stress: A Study of Mental Health Symptoms among Korean International Students. *Interantional Journal of Intercultural Relations*, 28(5), 399-414.
- Myers, D. G. (2000). The Funds, Friends, and Faith of Happy People. *American Psychologist*, 55(1).
- Neff, K. D. (2003a). Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2003b). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity Journal*, 2, 85-101.
- Neff, K. D. (2010). Self-Compassion, Self-Esteem and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D. (2011). *Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*. New York: Harper Collins Publisher.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Journal of Self and Identity*, 9(3), 225-240.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An Examination of Self-Compassion in Relation to Positive Psychological Functioning and Personality Traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908–916.
- Nejad, S. B., Pak, S., & Zarghar, Y. (2013). Effectiveness of Social Skills Training in Homesickness, Social Intelligence and Interpersonal Sensitivity in Female University Students Resident in Dormitory. *International Journal of Psychology and Behavioral Research*, 2(3), 168-175.
- Neolaka, A. (2014). Metode Penelitian dan Statistik. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Novrianto, R., & Maretih, A. K. E. (2018). Self-Efficacy dan Optimisme sebagai Prediktor Subjective Well-Being pada Mahasiswa Tahun Pertama. *MEDIAPSI*, 4(2), 83-94.
- Nurmi, J. E. (1993). Adolescent Development in an Age-Graded Context: The Role of Personal Beliefs, Goals, and Strategies in the Tackling of Developmental Tasks and Standards. *International Journal of Behavioral Development*, 16(2).
- Oishi, S., Diener, E., Suh, E. M., & Lucas, R. E. (1999). Value as a Moderator in Subjective Well-Being. *Journal of Personality*, 67(1).
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the Emerging Construct of Life Satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2).
- Pennebaker, J. W., Colder, M., & Sharp, L. K. (1990). Accelerating the Coping Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(3), 528-537.
- Ratnasari, R. D., & Sumiati, N. T. (2017). Pengaruh Self-Compassion, Religiusitas, Support Group dan Pendapatan Terhadap Subjective Well-Being Orang Tua Anak Tunagrahita. *JP3I*, 1(1).
- Reginasari, A., & Gusniarti, U. (2016). Subjective Well-Being from the Perspective of Self-Compassion in Adolescents. *Unity, diversity and culture. Proceedings from the 22nd Congress of the International Association for Cross-Cultural Psychology*.
- Reyes, D. (2012). Self-Compassion: A Concept Analysis. *Journal of Holistic Nursing*, 30(2), 81-89.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tyas, W. C., & Savira, S. I. (2017). Hubungan antara Coping Stress dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Luar Jawa. *Character: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 4(2).



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6).
- Wei, M., Liao, K.Y.H., Ku, T. Y., & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, Self-Compassion, Empathy, and Subjective Well-Being Among College Students and Community Adults. *Journal of Personality*, 79(1).
- Wei, M., Russell, D. W., & Zakalik, R. A. (2005). Adult Attachment, Sosial Self-Efficacy, Self-Disclosure, Loneliness, and Subsequent Depression for Freshman College Students: A Longitudinal Study. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 602-614.
- Wispe, L. (1991). *The Psychology of Sympathy*. New York: Plenum.
- Zessin, U., Dickhauser, O., Garbade, S. (2015). The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis. *Applied Psychology: Health And Well-Being*, 7(3), 340–364.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN A

Lembar Validasi Skala *Subjective Well-Being*



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

(Subjective Well-Being)

1. Definisi Operasional

Subjective well-being adalah penilaian mahasiswa perantau terhadap seluruh aspek kehidupan yang melibatkan proses afektif dan kognitif. Variabel *subjective well-being* dalam penelitian ini akan diukur menggunakan dua skala yaitu skala *Positive Affect and Negative Affect Schedule* (PANAS) untuk mengukur dimensi afektif yang dikembangkan oleh Watson, Clark, dan Tellegen (1988) dan skala *Satisfaction with Life Scale* (SwLS) untuk mengukur dimensi kognitif yang dikembangkan oleh Diener, Emmons, Larsen, dan Griffin (1985). Peneliti menggunakan kedua skala tersebut yang sudah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Novrianto dan Maretih (2018) dan kemudian dimodifikasi oleh peneliti sesuai dengan kebutuhan penelitian.

2. Skala yang digunakan : PANAS dan SwLS

[] Buat Sendiri

[] Terjemahan

[✓] Modifikasi

3. Jumlah Aitem : 20 (PANAS) dan 5 (SwLS)

4. Jenis Format Respon : Likert

5. Penilaian Setiap Butir Aitem :

PANAS	SwLS
1 = Tidak Pernah	1 = Sangat Tidak Setuju
2 = Jarang	2 = Tidak Setuju
3 = Kadang	3 = Agak Tidak Setuju
4 = Sering	4 = Netral
5 = Sangat Sering	5 = Agak Setuju
	6 = Setuju
	7 = Sangat Setuju



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

6. Petunjuk Pengerjaan

Saya memohon pada Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada setiap pernyataan (aitem) di dalam skala ini dengan memberikan tanda *checklist* (✓). Bapak/Ibu dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan komponen yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan, yaitu; Sangat Tidak Relevan (STR), Tidak Relevan (TR), Kurang Relevan (KR), atau Relevan (R).

Contoh Pengerjaan:

Pernyataan Asli	Terjemahan	STR	TR	KR	R
<i>Interested</i>	Tertarik				✓

Keterangan: Jika Bapak/Ibu menilai pernyataan (aitem) tersebut relevan dengan indikator maka Bapak/Ibu memberi *checklist* (✓) pada R, begitu seterusnya untuk aitem-aitem selanjutnya yang tersedia.

PANAS Scale

Dimensi	No.	Pernyataan Asli	Terjemahan	STR	TR	KR	R
Afek Positif (F)	1.	<i>Interested</i>	Tertarik				✓
	2.	<i>Excited</i>	Gembira				✓
	3.	<i>Strong</i>	Kuat				✓
	4.	<i>Enthusiastic</i>	Antusias				✓
	5.	<i>Proud</i>	Percaya diri				✓
	6.	<i>Alert</i>	Fokus				✓
	7.	<i>Inspired</i>	Bersemangat				✓
	8.	<i>Determined</i>	Bersungguh-sungguh				✓
	9.	<i>Attentive</i>	Penuh perhatian				✓
	10.	<i>Active</i>	Aktif				✓



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dimensi	No.	Pernyataan Asli	Terjemahan	STR	TR	KR	R
Afek Negatif (UF)	1.	<i>Distressed</i>	Tertekan				✓
	2.	<i>Upset</i>	Marah				✓
	3.	<i>Guilty</i>	Bersalah				✓
	4.	<i>Scared</i>	Khawatir				✓
	5.	<i>Hostile</i>	Benci				✓
	6.	<i>Irritable</i>	Sensitif				✓
	7.	<i>Ashamed</i>	Malu				✓
	8.	<i>Nervous</i>	Cemas				✓
	9.	<i>Jittery</i>	Gelisah				✓
	10.	<i>Afraid</i>	Takut				✓

Satisfaction with Life Scale

Dimensi	No.	Pernyataan Asli	Terjemahan	STR	TR	KR	R
Kognitif (F)	1.	<i>In most ways my life is close to my ideal</i>	Secara umum kehidupan saya sesuai dengan harapan saya				✓
	2.	<i>The condition of my life are excellent</i>	Kehidupan saya sudah sempurna				✓
	3.	<i>I am satisfied with my life</i>	Saya puas dengan kehidupan saya				✓
	4.	<i>So far I have gotten the important things I want in life</i>	Sejauh ini, saya telah memperoleh hal yang saya inginkan dalam kehidupan				✓
	5.	<i>If I could live my life over, i would change almost nothing</i>	Jika saya dapat mengulangi kehidupan, saya tidak akan merubah apapun				✓



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Catatan:

1. Isi (Kesesuaian dengan dimensi)

Sesuai

2. Bahasa

o/e

3. Jumlah aitem

*20 aitem → PANAS
5 aitem SWL*

Pekanbaru, *10* Januari 2019

Validator,

Anggia Kargenti Evanurul Marettih

Anggia Kargenti Evanurul Marettih, S.Psi, M. Si

NIP. 198103122008012013

UIN SUSKA RIAU



LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

(Subjective Well-Being)

Definisi Operasional

Subjective well-being adalah penilaian mahasiswa perantau terhadap seluruh aspek kehidupan yang melibatkan proses afektif dan kognitif. Variabel *subjective well-being* dalam penelitian ini akan diukur menggunakan dua skala yaitu skala *Positive Affect and Negative Affect Schedule* (PANAS) untuk mengukur dimensi afektif yang dikembangkan oleh Watson, Clark, dan Tellegen (1988) dan skala *Satisfaction with Life Scale* (SwLS) untuk mengukur dimensi kognitif yang dikembangkan oleh Diener, Emmons, Larsen, dan Griffin (1985). Peneliti menggunakan kedua skala tersebut yang sudah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Novrianto dan Marettih (2018) dan kemudian dimodifikasi oleh peneliti sesuai dengan kebutuhan penelitian.

2. Skala yang digunakan : PANAS dan SwLS
 - [] Buat Sendiri
 - [] Terjemahan
 - [✓] Modifikasi
3. Jumlah Aitem : 20 (PANAS) dan 5 (SwLS)
4. Jenis Format Respon : *Likert*
5. Penilaian Setiap Butir Aitem :

PANAS

- 1 = Tidak Pernah
- 2 = Jarang
- 3 = Kadang
- 4 = Sering
- 5 = Sangat Sering

SwLS

- 1 = Sangat Tidak Setuju
- 2 = Tidak Setuju
- 3 = Agak Tidak Setuju
- 4 = Netral
- 5 = Agak Setuju
- 6 = Setuju
- 7 = Sangat Setuju

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta dilindungi Undang-undang
UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim



6. Petunjuk Pengerjaan

Saya memohon pada Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada setiap pernyataan (aitem) di dalam skala ini dengan memberikan tanda *checklist* (✓). Bapak/Ibu dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan komponen yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan, yaitu; Sangat Tidak Relevan (STR), Tidak Relevan (TR), Kurang Relevan (KR), atau Relevan (R).

Contoh Pengerjaan:

Pernyataan Asli	Terjemahan	STR	TR	KR	R
<i>Interested</i>	Tertarik				✓

Keterangan: Jika Bapak/Ibu menilai pernyataan (aitem) tersebut relevan dengan indikator maka Bapak/Ibu memberi *checklist* (✓) pada R, begitu seterusnya untuk aitem-aitem selanjutnya yang tersedia.

PANAS Scale

Dimensi	No.	Pernyataan Asli	Terjemahan	STR	TR	KR	R
Afek Positif (F)	1.	<i>Interested</i>	Tertarik				✓
	2.	<i>Excited</i>	Gembira				✓
	3.	<i>Strong</i>	Kuat				✓
	4.	<i>Enthusiastic</i>	Antusias				✓
	5.	<i>Proud</i>	Percaya diri				✓
	6.	<i>Alert</i>	Fokus				✓
	7.	<i>Inspired</i>	Bersemangat				✓
	8.	<i>Determined</i>	Bersungguh-sungguh				✓
	9.	<i>Attentive</i>	Penuh perhatian				✓
	10.	<i>Active</i>	Aktif				✓



2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mengemukakan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

Dimensi
Afek Negatif
(UF)

No.	Pernyataan Asli	Terjemahan	STR	TR	KR	R
1.	<i>Distressed</i>	Tertekan				✓
2.	<i>Upset</i>	Marah				✓
3.	<i>Guilty</i>	Bersalah				✓
4.	<i>Scared</i>	Khawatir				✓
5.	<i>Hostile</i>	Benci				✓
6.	<i>Irritable</i>	Sensitif				✓
7.	<i>Ashamed</i>	Malu				✓
8.	<i>Nervous</i>	Cemas				✓
9.	<i>Jittery</i>	Gelisah				✓
10.	<i>Afraid</i>	Takut				✓

Satisfaction with Life Scale

Dimensi
Kognitif
(F)

No.	Pernyataan Asli	Terjemahan	STR	TR	KR	R
1.	<i>In most ways my life is close to my deal</i>	Secara umum kehidupan saya sesuai dengan harapan saya				✓
2.	<i>The condition of my life are excellent</i>	Kehidupan saya sudah sempurna				✓
3.	<i>I am satisfied with my life</i>	Saya puas dengan kehidupan saya				✓
4.	<i>So far I have gotten the important things I want in life</i>	Sejauh ini, saya telah memperoleh hal yang saya inginkan dalam kehidupan				✓
5.	<i>If I could live my life over, i would change almost nothing</i>	Jika saya dapat mengulangi kehidupan, saya tidak akan merubah apapun				✓



Catatan:

1. Isi (Kesesuaian dengan dimensi)

Sesuai

2. Bahasa

Sesuai

3. Jumlah aitem

Sesuai

Pekanbaru, Februari 2019

Validator,

Yulita Kurniawaty Asra, M.Psi, Psikolog

NIP. 19780720 200710 2 003



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN B

Lembar Validasi Skala *Self-Compassion*

UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

(Self-Compassion)

1. Definisi Operasional

Self-compassion adalah kemampuan mahasiswa perantau untuk mengasihi dirinya sendiri, menyadari serta memahami bahwa masalah, kegagalan, dan penderitaan merupakan hal wajar yang pasti dialami oleh semua manusia. Variabel *self-compassion* dalam penelitian ini akan diungkap melalui skala *Self- Compassion Scale* (SCS) yang dikembangkan oleh Neff (2003) dan peneliti melakukan modifikasi sesuai dengan kebutuhan penelitian.

2. Skala yang digunakan

: SCS

[] Buat Sendiri

[✓] Terjemahan

[✓] Modifikasi

3. Jumlah Aitem

: 26

4. Jenis Format Respon

: *Likert*

5. Penilaian Setiap Butir Aitem : 1 = Hampir Tidak Pernah

2 = Jarang

3 = Kadang-Kadang

4 = Sangat Sering

5 = Hampir Selalu

6. Petunjuk Pengerjaan

Saya memohon pada Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada setiap pernyataan (aitem) di dalam skala ini dengan memberikan tanda *checklist* (✓). Bapak/Ibu dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan komponen yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan, yaitu; Sangat Tidak Relevan (STR), Tidak Relevan (TR), Kurang Relevan (KR), atau Relevan (R).



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Contoh Pengerjaan:

Pernyataan Asli	Terjemahan	STR	TR	KR	R
<i>I'm disapproving and judgmental about my own flaws and inadequacies.</i>	Saya tidak menyukai dan menghakimi ketidaksempurnaan dan kekurangan saya				✓

Keterangan: Jika Bapak/Ibu menilai pernyataan (aitem) tersebut relevan dengan indikator maka Bapak/Ibu memberi *checklist* (✓) pada R, begitu seterusnya untuk aitem-aitem selanjutnya yang tersedia.

Self-Compassion Scale

Dimensi	No.	Pertanyaan Asli	Terjemahan	STR	TR	KR	R
Self-Kindness (F)	1.	<i>I try to be loving towards myself when I'm feeling emotional pain</i>	Saya berusaha menyayangi diri sendiri terutama ketika saya sakit hati				✓
	2.	<i>When I'm going through a very hard time, I give myself the caring and tenderness I need</i>	Saya mampu memahami permasalahan yang sedang saya alami				✓
	3.	<i>I'm kind to myself when I'm experiencing suffering</i>	Saya mampu memahami diri saat sedang mengalami penderitaan				✓
	4.	<i>I'm tolerant of my own flaws and inadequacies</i>	Saya menerima ketidakmampuan diri				✓
	5.	<i>I try to be understanding and patient towards those aspects of my personality I don't like</i>	Saya berusaha memahami hal-hal yang tidak saya suka dalam diri saya				✓
Self-Judgement (UF)	6.	<i>I'm disapproving and judgmental about my own flaws and inadequacies</i>	Saya sulit menerima kekurangan diri saya				✓



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	7.	<i>When times are really difficult, I tend to be tough on myself</i>	Saya sulit menerima kegagalan				✓
	8.	<i>I'm intolerant and impatient towards those aspects of my personality I don't like</i>	Saya tidak menyukai kebiasaan buruk yang saya miliki				✓
	9.	<i>When I see aspects of myself that I don't like, I get down on myself</i>	Saya frustrasi bila mengingat hal-hal yang tidak saya suka dalam diri saya				✓
	10.	<i>I can be a bit cold-hearted towards myself when I'm experiencing suffering</i>	Saya dapat menjadi apatis pada diri saya sendiri ketika mengalami penderitaan				✓
Common Humanity (F)	11.	<i>When things are going badly for me, I see the difficulties as part of life that everyone goes through</i>	Ketika keadaan memburuk, saya melihat kesulitan sebagai bagian dari proses kehidupan yang akan dilalui setiap orang				✓
	12.	<i>When I'm down and out, I remind myself that there are lots of other people in the world feeling like I am</i>	Saya merasa banyak orang yang merasakan kesedihan seperti yang saya rasakan				✓
	13.	<i>When I feel inadequate in some way, I try to remind myself that feelings of inadequacy are shared by most people</i>	Ketidakberdayaan yang saya rasakan mungkin juga dirasakan orang lain				✓
	14.	<i>I try to see my failings as part of the human condition</i>	Kegagalan adalah hal yang biasa terjadi dalam kehidupan				✓



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Isolation (UF)	15.	<i>When I think about my inadequacies, it tends to make me feel more separate and cut off from the rest of the world</i>	Saya merasa tersisih dari dunia ketika memikirkan kekurangan diri				✓
	16.	<i>When I'm feeling down, I tend to feel like most other people are probably happier than I am</i>	Saya merasa bahwa saya lebih menderita dari pada orang lain				✓
	17.	<i>When I'm really struggling, I tend to feel like other people must be having an easier time of it</i>	Walaupun saya sudah berjuang namun saya merasa kehidupan orang lain lebih mudah dibanding kehidupan saya				✓
	18.	<i>When I fail at something that's important to me, I tend to feel alone in my failure</i>	Saya cenderung menyendiri ketika mengalami kegagalan				✓
Mindfulness (F)	19.	<i>When something upsets me I try to keep my emotions in balance</i>	Saya mencoba untuk tenang walaupun hati saya kecewa				✓
	20.	<i>When something painful happens I try to take a balanced view of the situation</i>	Bagi saya peristiwa yang menyakitkan itu wajar terjadi baik pada saya maupun pada orang lain				✓
	21.	<i>When I fail at something important to me I try to keep things in perspective</i>	Saya berusaha untuk tetap semangat walaupun mengalami kegagalan				✓
	22.	<i>When I'm feeling down I try to approach my feelings with curiosity and openness</i>	Saya berusaha memahami perasaan saya ketika sedih				✓



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Over Identification (UF)	23.	<i>When I'm feeling down I tend to obsess and fixate on everything that's wrong</i>	Saya cenderung berlarut-larut memikirkan kesalahan diri ketika sedih				✓
	24.	<i>When I fail at something important to me I become consumed by feelings of inadequacy</i>	Saya merasa tidak mampu ketika mengalami kegagalan				✓
	25.	<i>When something upsets me I get carried away with my feelings</i>	Saya mudah marah saat sedang kesal				✓
	26.	<i>When something painful happens I tend to blow the incident out of proportion</i>	Saya tidak mudah melupakan peristiwa yang menyakitkan				✓

Catatan:

1. Isi (Kesesuaian dengan dimensi)

Sesuai

2. Bahasa

Oke



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Jumlah aitem

26 aitem

Pekanbaru, 10 Januari 2019

Validator,

Anggia Kargenti Evanurul Marettih, S.Psi, M. Si

NIP. 19810312 200801 2 013

UIN SUSKA RIAU



LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

(Self-Compassion)

Definisi Operasional

Self-compassion adalah kemampuan mahasiswa perantau untuk mengasihi dirinya sendiri, menyadari serta memahami bahwa masalah, kegagalan, dan penderitaan merupakan hal wajar yang pasti dialami oleh semua manusia. Variabel *self-compassion* dalam penelitian ini akan diungkap melalui skala *Self-Compassion Scale* (SCS) yang dikembangkan oleh Neff (2003) dan peneliti melakukan modifikasi sesuai dengan kebutuhan penelitian.

Skala yang digunakan : SCS
 [] Buat Sendiri
 [✓] Terjemahan
 [✓] Modifikasi

Jumlah Aitem : 26

Jenis Format Respon : *Likert*

Penilaian Setiap Butir Aitem : 1 = Hampir Tidak Pernah
 2 = Jarang
 3 = Kadang-Kadang
 4 = Sangat Sering
 5 = Hampir Selalu

Petunjuk Pengerjaan

Saya memohon pada Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada setiap pernyataan (aitem) di dalam skala ini dengan memberikan tanda *checklist* (✓). Bapak/Ibu dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan komponen yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan, yaitu; Sangat Tidak Relevan (STR), Tidak Relevan (TR), Kurang Relevan (KR), atau Relevan (R).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Contoh Pengerjaan:

Pernyataan Asli	Terjemahan	STR	TR	KR	R
<i>I'm disapproving and judgmental about my own flaws and inadequacies.</i>	Saya tidak menyukai dan menghakimi ketidaksempurnaan dan kekurangan saya				✓

Keterangan: Jika Bapak/Ibu menilai pernyataan (aitem) tersebut relevan dengan indikator, maka Bapak/Ibu memberi *checklist* (✓) pada R, begitu seterusnya untuk aitem-aitem selanjutnya yang tersedia.

Self-Compassion Scale

Dimensi	No.	Pernyataan Asli	Terjemahan	STR	TR	KR	R
Self-Kindness (F)	1.	<i>I try to be loving towards myself when I'm feeling emotional pain</i>	Saya berusaha menyayangi diri sendiri terutama ketika saya sakit hati				✓
	2.	<i>When I'm going through a very hard time, I give myself the caring and tenderness I need</i>	Saya mampu memahami permasalahan yang sedang saya alami				✓
	3.	<i>I'm kind to myself when I'm experiencing suffering</i>	Saya mampu memahami diri saat sedang mengalami penderitaan				✓
	4.	<i>I'm tolerant of my own flaws and inadequacies</i>	Saya menerima ketidakmampuan diri				✓
	5.	<i>I try to be understanding and patient towards those aspects of my personality I don't like</i>	Saya berusaha memahami hal-hal yang tidak saya suka dalam diri saya				✓

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dimensi	No.	Pernyataan Asli	Terjemahan	STR	TR	KR	R
Self-Judgement (UF)	6.	<i>I'm disapproving and judgmental about my own flaws and inadequacies</i>	Saya sulit menerima kekurangan diri saya				✓
	7.	<i>When times are really difficult, I tend to be tough on myself</i>	Saya sulit menerima kegagalan				✓
	8.	<i>I'm intolerant and impatient towards those aspects of my personality I don't like</i>	Saya tidak menyukai kebiasaan buruk yang saya miliki				✓
	9.	<i>When I see aspects of myself that I don't like, I get down on myself</i>	Saya frustrasi bila mengingat hal-hal yang tidak saya suka dalam diri saya				✓
	10.	<i>I can be a bit cold-hearted towards myself when I'm experiencing suffering</i>	Saya dapat menjadi apatis pada diri saya sendiri ketika mengalami penderitaan				✓
Common Humanity (F)	11.	<i>When things are going badly for me, I see the difficulties as part of life that everyone goes through</i>	Ketika keadaan memburuk, saya melihat kesulitan sebagai bagian dari proses kehidupan yang akan dilalui setiap orang				✓
	12.	<i>When I'm down and out, I remind myself that there are lots of other people in the world feeling like I am</i>	Saya merasa banyak orang yang merasakan kesedihan seperti yang saya rasakan				✓



2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dimensi	No.	Pernyataan Asli	Terjemahan	STR	TR	KR	R
Hak cipta Dilindungi Undang-Undang	13.	<i>When I feel inadequate in some way, I try to remind myself that feelings of inadequacy are shared by most people</i>	Ketidakberdayaan yang saya rasakan mungkin juga dirasakan orang lain				✓
	14.	<i>I try to see my failings as part of the human condition</i>	Kegagalan adalah hal yang biasa terjadi dalam kehidupan				✓
Isolation (UF)	15.	<i>When I think about my inadequacies, it tends to make me feel more separate and cut off from the rest of the world</i>	Saya merasa tersisih dari dunia ketika memikirkan kekurangan diri				✓
	16.	<i>When I'm feeling down, I tend to feel like most other people are probably happier than I am</i>	Saya merasa bahwa saya lebih menderita dari pada orang lain				✓
	17.	<i>When I'm really struggling, I tend to feel like other people must be having an easier time of it</i>	Walaupun saya sudah berjuang namun saya merasa kehidupan orang lain lebih mudah dibanding kehidupan saya				✓
	18.	<i>When I fail at something that's important to me, I tend to feel alone in my failure</i>	Saya cenderung menyendiri ketika mengalami kegagalan				✓
Mindfulness (F)	19.	<i>When something upsets me I try to keep my emotions in balance</i>	Saya mencoba untuk tenang walaupun hati saya kecewa				✓



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

20.	<i>When something painful happens I try to take a balanced view of the situation</i>	Bagi saya peristiwa yang menyakitkan itu wajar terjadi baik pada saya maupun pada orang lain				✓
21.	<i>When I fail at something important to me I try to keep things in perspective</i>	Saya berusaha untuk tetap semangat walaupun mengalami kegagalan				✓
22.	<i>When I'm feeling down I try to approach my feelings with curiosity and openness</i>	Saya berusaha memahami perasaan saya ketika sedih				✓
23.	<i>When I'm feeling down I tend to obsess and fixate on everything that's wrong</i>	Saya cenderung berlarut-larut memikirkan kesalahan diri ketika sedih				✓
24.	<i>When I fail at something important to me I become consumed by feelings of inadequacy</i>	Saya merasa tidak mampu ketika mengalami kegagalan				✓
25.	<i>When something upsets me I get carried away with my feelings</i>	Saya mudah marah saat sedang kesal				✓
26.	<i>When something painful happens I tend to blow the incident out of proportion</i>	Saya tidak mudah melupakan peristiwa yang menyakitkan				✓



© Hak Cipta Milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

Catatan:

1. Isi (Kesesuaian dengan dimensi)

Sesuai

2. Bahasa

Sesuai

3. Jumlah aitem

Sesuai

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pekanbaru, Februari 2019

Validator,

Yulita Kurniawaty Asra, M.Psi, Psikolog

NIP. 19780720 200710 2 003



LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

(Self-Compassion)

Definisi Operasional

Self-compassion adalah kemampuan mahasiswa perantau untuk mengasihi dirinya sendiri, menyadari serta memahami bahwa masalah, kegagalan, dan penderitaan merupakan hal wajar yang pasti dialami oleh semua manusia. Variabel *self-compassion* dalam penelitian ini akan diungkap melalui skala *Self- Compassion Scale* (SCS) yang dikembangkan oleh Neff (2003) dan peneliti melakukan modifikasi sesuai dengan kebutuhan penelitian.

Skala yang digunakan : SCS
☐ Buat Sendiri
☒ Terjemahan
☒ Modifikasi

3. Jumlah Aitem : 26
4. Jenis Format Respon : *Likert*
5. Penilaian Setiap Butir Aitem : 1 = Hampir Tidak Pernah
 2 = Jarang
 3 = Kadang-Kadang
 4 = Sangat Sering
 5 = Hampir Selalu

Petunjuk Pengerjaan

Saya memohon pada Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada setiap pernyataan (aitem) di dalam skala ini dengan memberikan tanda *checklist* (✓). Bapak/Ibu dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan komponen yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan, yaitu; Sangat Tidak Relevan (STR), Tidak Relevan (TR), Kurang Relevan (KR), atau Relevan (R).



Contoh Pengerjaan:

Pernyataan Asli	Terjemahan	STR	TR	KR	R
<i>I'm disapproving and judgmental about my own flaws and inadequacies.</i>	Saya tidak menyukai dan menghakimi ketidaksempurnaan dan kekurangan saya				✓

Keterangan: Jika Bapak/Ibu menilai pernyataan (aitem) tersebut relevan dengan indikator maka Bapak/Ibu memberi *checklist* (✓) pada R, begitu seterusnya untuk aitem-aitem selanjutnya yang tersedia.

Self-Compassion Scale

Dimensi	No.	Pertanyaan Asli	Terjemahan	STR	TR	KR	R
Self-Kindness (F)	1.	<i>I try to be loving towards myself when I'm feeling emotional pain</i>	Saya berusaha menyayangi diri sendiri terutama ketika saya sakit hati				✓
	2.	<i>When I'm going through a very hard time, I give myself the caring and tenderness I need</i>	Saya mampu memahami permasalahan yang sedang saya alami				✓
	3.	<i>I'm kind to myself when I'm experiencing suffering</i>	Saya mampu memahami diri saat sedang mengalami penderitaan				✓
	4.	<i>I'm tolerant of my own flaws and inadequacies</i>	Saya menerima ketidakmampuan diri				✓
	5.	<i>I try to be understanding and patient towards those aspects of my personality I don't like</i>	Saya berusaha memahami hal-hal yang tidak saya sukai dalam diri saya			✓	
Self-Judgement (UF)	6.	<i>I'm disapproving and judgmental about my own flaws and inadequacies</i>	Saya sulit menerima kekurangan diri saya				✓

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dimensi	No.	Pernyataan Asli	Terjemahan	STR	TR	KR	R
© Hak cipta milik UIN Suska Riau Common Humanity (F) State Islamic University of Sultan Syarif Kasim	7.	<i>When times are really difficult, I tend to be tough on myself</i>	Saya sulit menerima kegagalan			✓	
	8.	<i>I'm intolerant and impatient towards those aspects of my personality I don't like</i>	Saya tidak menyukai kebiasaan buruk yang saya miliki			✓	
	9.	<i>When I see aspects of myself that I don't like, I get down on myself</i>	Saya frustrasi bila mengingat hal-hal yang tidak saya suka dalam diri saya				✓
	10.	<i>I can be a bit cold-hearted towards myself when I'm experiencing suffering</i>	Saya dapat menjadi apatis pada diri saya sendiri ketika mengalami penderitaan				✓
	11.	<i>When things are going badly for me, I see the difficulties as part of life that everyone goes through</i>	Ketika keadaan memburuk, saya melihat kesulitan sebagai bagian dari proses kehidupan yang akan dilalui setiap orang				✓
	12.	<i>When I'm down and out, I remind myself that there are lots of other people in the world feeling like I am</i>	Saya merasa banyak orang yang merasakan kesedihan seperti yang saya rasakan			✓	
	13.	<i>When I feel inadequate in some way, I try to remind myself that feelings of inadequacy are shared by most people</i>	Ketidakberdayaan yang saya rasakan mungkin juga dirasakan orang lain			✓	
	14.	<i>I try to see my failings as part of the human condition</i>	Kegagalan adalah hal yang biasa terjadi dalam kehidupan			✓	



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dimensi	No.	Pernyataan Asli	Terjemahan	STR	TR	KR	R
Isolation (UF)	15.	<i>When I think about my inadequacies, it tends to make me feel more separate and cut off from the rest of the world</i>	Saya merasa tersisih dari dunia ketika memikirkan kekurangan diri				✓
	16.	<i>When I'm feeling down, I tend to feel like most other people are probably happier than I am</i>	Saya merasa bahwa saya lebih menderita dari pada orang lain		✓		
	17.	<i>When I'm really struggling, I tend to feel like other people must be having an easier time of it</i>	Walaupun saya sudah berjuang namun saya merasa kehidupan orang lain lebih mudah dibanding kehidupan saya			✓	
	18.	<i>When I fail at something that's important to me, I tend to feel alone in my failure</i>	Saya cenderung menyendiri ketika mengalami kegagalan			✓	
Mindfulness (F)	19.	<i>When something upsets me I try to keep my emotions in balance</i>	Saya mencoba untuk tenang walaupun hati saya kecewa				✓
	20.	<i>When something painful happens I try to take a balanced view of the situation</i>	Bagi saya peristiwa yang menyakitkan itu wajar terjadi baik pada saya maupun pada orang lain		✓		
	21.	<i>When I fail at something important to me I try to keep things in perspective</i>	Saya berusaha untuk tetap semangat walaupun mengalami kegagalan			✓	
	22.	<i>When I'm feeling down I try to approach my feelings with curiosity and openness</i>	Saya berusaha memahami perasaan saya ketika sedih			✓	



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Dimensi	No.	Pernyataan Asli	Terjemahan	STR	TR	KR	R
Over Identification (UF)	23.	<i>When I'm feeling down I tend to obsess and fixate on everything that's wrong</i>	Saya cenderung berlarut-larut memikirkan kesalahan diri ketika sedih				✓
	24.	<i>When I fail at something important to me I become consumed by feelings of inadequacy</i>	Saya merasa tidak mampu ketika mengalami kegagalan			✓	
	25.	<i>When something upsets me I get carried away with my feelings</i>	Saya mudah marah saat sedang kesal			✓	
	26.	<i>When something painful happens I tend to blow the incident out of proportion</i>	Saya tidak mudah melupakan peristiwa yang menyakitkan			✓	

Catatan:

1. Isi (Kesesuaian dengan dimensi)

.....

.....

.....

2. Bahasa

.....

.....

.....

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

UIN SUSKA RIAU

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Jumlah aitem


.....

.....

.....

Pekanbaru, Januari 2019

Validator,



Douglas David Evans

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN C

Skala *Try Out*

UIN SUSKA RIAU



INSTRUMEN PENELITIAN

99

IDENTITAS DIRI

Nama/Inisial :
 Jenis Kelamin :
 Tempat/Tanggal Lahir :
 Asal Daerah :
 Fakultas/Jurusan :
 Semester/Kelas :
 Domisili saat ini : () Kos
 () Asrama

Assalaamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Saya Yuni Triana mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang sedang melakukan penelitian. Saya memohon kesediaan anda untuk mengisi instrumen penelitian ini. Diharapkan kepada anda untuk membaca petunjuk pengisian sebelum memberikan respon jawaban. Perlu anda ketahui bahwa skala ini bukanlah suatu tes sehingga tidak ada jawaban yang salah karena semua jawaban adalah benar dan akan diterima dengan baik. Bekerjalah secara mandiri dan berikanlah respon jawaban yang sesuai dengan keadaan diri anda. Seluruh identitas diri anda akan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti. Oleh karena itu, tidak perlu ragu-ragu dalam memberikan jawaban. Saya sangat menghargai kesediaan anda untuk berpartisipasi dalam mengisi skala ini dan saya ucapkan terima kasih atas waktu dan kesediaan yang telah anda berikan.

Hormat saya,

Yuni Triana



Petunjuk Pengerjaan:

Berikut ini terdapat beberapa kata yang menggambarkan perasaan dan emosi. Bacalah setiap kata tersebut dan jawablah dengan menuliskan **angka** pada kolom yang tersedia sesuai dengan perasaan yang anda alami selama **beberapa minggu terakhir**. Adapun alternatif pilihan jawaban yang tersedia yaitu:

1	2	3	4	5
Tidak Pernah	Jarang	Kadang-Kadang	Sering	Sangat Sering

Contoh Pengerjaan:

5 Tertarik

Keterangan: Artinya, selama beberapa minggu terakhir anda **sangat sering** merasa tertarik.

Tertarik	_____	Sensitif
Tertekan	_____	Fokus
Gembira	_____	Malu
Marah	_____	Bersemangat
Kuat	_____	Cemas
Bersalah	_____	Bersungguh-sungguh
Khawatir	_____	Penuh Perhatian
Benci	_____	Gelisah
Antusias	_____	Aktif
Percaya diri	_____	Takut

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. mengutip karya tulis untuk kepentingan penulisan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. mengutip karya tulis untuk tujuan keprofesionalan atau kepentingan lain

© Hak Cipta dan Hak Moral UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim



Petunjuk Pengerjaan:

Bacalah setiap pernyataan berikut dengan teliti. Anda diminta untuk memilih salah satu alternatif jawaban yang paling sesuai dengan diri anda, dengan cara memberikan tanda **checklist** (✓) pada jawaban tersebut. Adapun alternatif pilihan jawaban yang tersedia yaitu:

(STS) : Sangat Tidak Setuju

(TS) : Tidak Setuju

(ATS) : Agak Tidak Setuju

(N) : Netral

(AS) : Agak Setuju

(S) : Setuju

(SS) : Sangat Setuju

Contoh Pengerjaan:

NO.	PERNYATAAN	STS	TS	ATS	N	AS	S	SS
1.	Secara umum kehidupan saya sesuai dengan harapan saya							✓

Keterangan : Artinya anda merasa **sangat sesuai** dengan pernyataan di atas.

NO.	PERNYATAAN	STS	TS	ATS	N	AS	S	SS
1.	Secara umum kehidupan saya sesuai dengan harapan saya							
2.	Kehidupan saya sudah sempurna							
3.	Saya puas dengan kehidupan saya							
4.	Sejauh ini, saya telah memperoleh hal yang saya inginkan dalam kehidupan							
5.	Jika saya dapat mengulangi kehidupan, saya tidak akan merubah apapun							



Petunjuk Pengerjaan:

Bacalah setiap pernyataan berikut dengan teliti. Anda diminta untuk memilih salah satu alternatif jawaban yang paling sesuai dengan diri anda, dengan cara memberikan tanda **checklist** (✓) pada jawaban tersebut. Adapun alternatif pilihan jawaban yang tersedia yaitu:

(HTP) : Hampir Tidak Pernah

(J) : Jarang

(KD) : Kadang-Kadang

(SS) : Sangat Sering

(HSL) : Hampir Selalu

Contoh Pengerjaan:

NO.	PERNYATAAN	HTP	J	KD	SS	HSL
1.	Saya sulit menerima kekurangan diri saya					✓

Keterangan : Artinya anda **hampir selalu** merasa seperti pernyataan di atas.

NO.	PERNYATAAN	HTP	J	KD	SS	HSL
1.	Saya sulit menerima kekurangan diri saya					
2.	Saya cenderung berlarut-larut memikirkan kesalahan diri ketika sedih					
3.	Ketika keadaan memburuk, saya melihat kesulitan sebagai bagian dari proses kehidupan yang akan dilalui setiap orang					
4.	Saya merasa tersisih dari dunia ketika memikirkan kekurangan diri					
5.	Saya berusaha menyayangi diri sendiri terutama ketika saya sakit hati					



NO.	PERNYATAAN	HTP	J	KD	SS	HSL
6.	Saya merasa tidak mampu ketika mengalami kegagalan					
7.	Saya merasa banyak orang yang merasakan kesedihan seperti yang saya rasakan					
8.	Saya sulit menerima kegagalan					
9.	Saya mencoba untuk tenang walaupun hati saya kecewa					
10.	Ketidakberdayaan yang saya rasakan mungkin juga dirasakan orang lain					
11.	Saya tidak menyukai kebiasaan buruk yang saya miliki					
12.	Saya mampu memahami permasalahan yang sedang saya alami					
13.	Saya merasa bahwa saya lebih menderita dari pada orang lain					
14.	Bagi saya peristiwa yang menyakitkan itu wajar terjadi baik pada saya maupun pada orang lain					
15.	Kegagalan adalah hal yang biasa terjadi dalam kehidupan					
16.	Saya frustrasi bila mengingat hal-hal yang tidak saya suka dalam diri saya					
17.	Saya berusaha untuk tetap semangat walaupun mengalami kegagalan					
18.	Walaupun saya sudah berjuang namun saya merasa kehidupan orang lain lebih mudah dibanding kehidupan saya					
19.	Saya mampu memahami diri saat sedang mengalami penderitaan					
20.	Saya mudah marah saat sedang kesal					



2. Ditaring mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

NO.	PERNYATAAN	HTP	J	KD	SS	HSL
21.	Saya dapat menjadi apatis pada diri saya sendiri ketika mengalami penderitaan					
22.	Saya berusaha memahami perasaan saya ketika sedih					
23.	Saya menerima ketidakmampuan diri					
24.	Saya tidak mudah melupakan peristiwa yang menyakitkan					
25.	Saya cenderung menyendiri ketika mengalami kegagalan					
26.	Saya berusaha memahami hal-hal yang tidak saya suka dalam diri saya					

1. Aktifitas apa yang membuat anda merasa senang?

.....

.....

.....

2. Bagaimana respon terhadap diri anda saat menghadapi permasalahan dan kegagalan yang anda alami?

.....

.....

.....

Tanda Tangan Responden

(.....)

Moohon periksa kembali jawaban anda, pastikan tidak ada nomor yang terlewat.

Terimakasih atas partisipasi anda 😊



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

LAMPIRAN D

Hasil Uji Reliabilitas dan Daya Diskriminasi Aitem

UIN SUSKA RIAU



UJI RELIABILITAS DAN DAYA DISKRIMINASI AITEM SKALA PANAS (SKALA PA)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	160	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	160	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.744	10

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
PA1	33.1188	18.382	.246	.751
PA2	32.3563	18.747	.387	.726
PA3	32.7688	18.204	.334	.734
PA4	33.0438	17.061	.460	.714
PA5	32.8563	16.791	.511	.706
PA6	32.9375	18.939	.375	.728
PA7	32.4188	18.207	.482	.715
PA8	32.6125	17.849	.463	.715
PA9	32.8188	17.935	.312	.740
PA10	32.8938	17.026	.573	.698

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.751	9

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
PA2	29.0500	16.123	.327	.743
PA3	29.4625	15.093	.365	.740
PA4	29.7375	14.484	.423	.730
PA5	29.5500	13.985	.514	.713
PA6	29.6312	15.920	.390	.735
PA7	29.1125	15.421	.461	.725
PA8	29.3063	14.717	.512	.716
PA9	29.5125	14.893	.331	.749
PA10	29.5875	14.143	.590	.702



UJI RELIABILITAS DAN DAYA DISKRIMINASI AITEM SKALA PANAS (SKALA NA)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	160	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	160	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.817	10

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
NA1	25.7938	27.586	.517	.798
NA2	25.6813	29.678	.415	.808
NA3	25.5375	29.772	.371	.813
NA4	25.0625	28.826	.493	.801
NA5	26.2750	28.754	.388	.813
NA6	25.3313	27.921	.497	.800
NA7	25.3563	29.363	.357	.816
NA8	25.3875	27.132	.606	.788
NA9	25.5563	26.714	.718	.778
NA10	25.6750	26.334	.640	.784

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UJI RELIABILITAS DAN DAYA DISKRIMINASI AITEM SKALA SwLS

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	160	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	160	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.755	5

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SWLS1	15.8750	21.909	.579	.693
SWLS2	16.7750	19.949	.641	.665
SWLS3	15.9625	20.489	.637	.669
SWLS4	16.1313	22.719	.505	.717
SWLS5	17.8313	22.820	.308	.800

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

UIN University of Sultan Syarif Kasim

UIN SUSKA RIAU



UJI RELIABILITAS DAN DAYA DISKRIMINASI AITEM SKALA SC

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	160	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	160	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.706	26

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SC1	84.2063	74.894	.259	.697
SC2	84.7500	74.239	.293	.694
SC3	83.9125	75.263	.252	.697
SC4	84.0188	72.094	.385	.686
SC5	83.7563	77.028	.123	.707
SC6	84.2750	74.427	.309	.693
SC7	84.8687	79.058	.008	.716
SC8	84.3188	71.891	.441	.683
SC9	83.7125	74.860	.338	.692
SC10	84.5562	79.028	-.001	.718
SC11	85.1063	77.555	.080	.711

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SC12	84.0063	74.157	.332	.692
SC13	83.9000	70.267	.496	.677
SC14	83.8625	76.270	.204	.701
SC15	83.7437	76.028	.215	.700
SC16	84.0188	72.207	.381	.687
SC17	83.6313	75.542	.226	.699
SC18	84.5250	71.748	.411	.684
SC19	84.1000	75.323	.270	.696
SC20	84.8500	76.116	.142	.707
SC21	83.9312	74.391	.260	.697
SC22	83.9063	74.953	.265	.696
SC23	84.2750	74.377	.250	.698
SC24	85.2375	78.308	.046	.713
SC25	84.7938	73.309	.302	.693
SC26	84.0500	77.230	.131	.706

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.747	16

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SC1	51.7437	47.362	.312	.737
SC2	52.2875	46.533	.370	.732
SC3	51.4500	49.733	.260	.743
SC4	51.5562	44.525	.480	.721
SC6	51.8125	46.417	.415	.728
SC8	51.8562	45.143	.484	.721
SC9	51.2500	49.283	.269	.742
SC12	51.5437	48.061	.285	.740
SC13	51.4375	43.480	.564	.712

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

SC16	51.5562	45.204	.433	.726
SC18	52.0625	44.600	.482	.721
SC19	51.6375	48.899	.275	.741
SC21	51.4687	46.339	.354	.733
SC22	51.4437	49.469	.267	.742
SC23	51.8125	48.946	.272	.741
SC25	52.3312	46.625	.311	.738

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN E

Skala Penelitian

UIN SUSKA RIAU



Nama/Inisial :
 Jenis Kelamin :
 Tempat/Tanggal Lahir :
 Asal Daerah :
 Fakultas/Jurusan :
 Semester/Kelas :
 Domisili saat ini : () Kos
 () Asrama

Assalaamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Saya Yuni Triana mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang sedang melakukan penelitian. Saya memohon kesediaan anda untuk mengisi instrumen penelitian ini. Diharapkan kepada anda untuk membaca petunjuk pengisian sebelum memberikan respon jawaban. Perlu anda ketahui bahwa skala ini bukanlah suatu tes sehingga tidak ada jawaban yang salah karena semua jawaban adalah benar dan akan diterima dengan baik. Bekerjalah secara mandiri dan berikanlah respon jawaban yang sesuai dengan keadaan diri anda. Seluruh identitas diri anda akan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti. Oleh karena itu, tidak perlu ragu-ragu dalam memberikan jawaban. Saya sangat menghargai kesediaan anda untuk berpartisipasi dalam mengisi skala ini dan saya ucapkan terima kasih atas waktu dan kesediaan yang telah anda berikan.

Hormat saya,

Yuni Triana



Petunjuk Pengerjaan:

Berikut ini terdapat beberapa kata yang menggambarkan perasaan dan emosi. Bacalah setiap kata tersebut dan jawablah dengan menuliskan **angka** pada kolom yang tersedia sesuai dengan perasaan yang anda alami selama **beberapa minggu terakhir**. Adapun alternatif pilihan jawaban yang tersedia yaitu:

1	2	3	4	5
Tidak Pernah	Jarang	Kadang-Kadang	Sering	Sangat Sering

Contoh Pengerjaan:

5 Tertekan

Keterangan: Artinya selama beberapa minggu terakhir anda **sangat sering** merasa tertekan

Tertekan	_____	Sensitif
Gembira	_____	Fokus
Marah	_____	Malu
Kuat	_____	Bersemangat
Bersalah	_____	Cemas
Khawatir	_____	Bersungguh-sungguh
Benci	_____	Penuh Perhatian
Antusias	_____	Gelisah
Percaya diri	_____	Aktif
	_____	Takut

Hak Cipta Undang-Undang
 1. Tidak mengutip sebagai atau sel
 2. Dilarang mempergunakan atau mempe
 3. Pengapannya untuk kepentingan pen
 4. Rongga tidak meruikan kepangan
 5. Rongga tidak meruikan kepangan

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau
 State Islamic University of Sultan Syarif Kasim



Petunjuk Pengerjaan:

Bacalah setiap pernyataan berikut dengan teliti. Anda diminta untuk memilih salah satu alternatif jawaban yang paling sesuai dengan diri anda, dengan cara memberikan tanda **checklist** (✓) pada jawaban tersebut. Adapun alternatif pilihan jawaban yang tersedia yaitu:

(STS) **Sangat Tidak Setuju**

(TS) **Tidak Setuju**

(ATS) **Agak Tidak Setuju**

(N) **Netral**

(AS) **Agak Setuju**

(S) **Setuju**

(SS) **Sangat Setuju**

Contoh Pengerjaan:

NO.	PERNYATAAN	STS	TS	ATS	N	AS	S	SS
1.	Secara umum kehidupan saya sesuai dengan harapan saya							✓

Keterangan : Artinya anda merasa **sangat sesuai** dengan pernyataan di atas.

NO.	PERNYATAAN	STS	TS	ATS	N	AS	S	SS
1.	Secara umum kehidupan saya sesuai dengan harapan saya							
2.	Kehidupan saya sudah sempurna							
3.	Saya puas dengan kehidupan saya							
4.	Sejauh ini, saya telah memperoleh hal yang saya inginkan dalam kehidupan							
5.	Jika saya dapat mengulangi kehidupan, saya tidak akan merubah apapun							

SKALA C

Petunjuk Pengerjaan:

Bacalah setiap pernyataan berikut dengan teliti. Anda diminta untuk memilih salah satu alternatif jawaban yang paling sesuai dengan diri anda, dengan cara memberikan tanda **checklist** (✓) pada jawaban tersebut. Adapun alternatif pilihan jawaban yang tersedia yaitu:

(HTP): **Hampir Tidak Pernah**

(J): **Jarang**

(KD): **Kadang-Kadang**

(SS): **Sangat Sering**

(HSL): **Hampir Selalu**

Contoh Pengerjaan:

NO.	PERNYATAAN	HTP	J	KD	SS	HSL
1.	Saya sulit menerima kekurangan diri					✓

Keterangan : Artinya anda **hampir selalu** merasa seperti pernyataan di atas.

NO.	PERNYATAAN	HTP	J	KD	SS	HSL
1.	Saya sulit menerima kekurangan diri					
2.	Saya cenderung berlarut-larut memikirkan kesalahan diri ketika sedih					
3.	Ketika keadaan memburuk, saya melihat kesulitan sebagai bagian dari proses kehidupan yang akan dilalui setiap orang					
4.	Saya merasa tersisih dari dunia ketika memikirkan kekurangan diri					
5.	Saya merasa tidak mampu ketika mengalami kegagalan					
6.	Saya sulit menerima kegagalan					
7.	Saya mencoba untuk tenang walaupun hati saya kecewa					
8.	Saya mampu memahami permasalahan yang sedang saya alami					

NO.	PERNYATAAN	HTP	J	KD	SS	HSL
9.	Saya merasa bahwa saya lebih menderita dari pada orang lain					118
10.	Saya frustrasi bila mengingat hal-hal yang tidak saya suka dalam diri saya					
11.	Walaupun saya sudah berjuang namun saya merasa kehidupan orang lain lebih mudah dibanding kehidupan saya					
12.	Saya mampu memahami diri saat sedang mengalami penderitaan					
13.	Saya dapat menjadi apatis pada diri saya sendiri ketika mengalami penderitaan					
14.	Saya berusaha memahami perasaan saya ketika sedih					
15.	Saya menerima ketidakmampuan diri					
16.	Saya cenderung menyendiri ketika mengalami kegagalan					

1. Aktivitas apa yang membuat anda merasa senang?

2. Bagaimana respon terhadap diri anda saat menghadapi permasalahan atau kegagalan yang anda alami?

Tanda Tangan Responden

(.....)

Mohon periksa kembali jawaban anda, pastikan tidak ada nomor yang terlewat.

Terimakasih atas partisipasi anda 😊



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN F

Surat Penelitian

UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS PSIKOLOGI
كلية علم النفس
FACULTY OF PSYCHOLOGY

Jl. H.R. Soebrantas KM. 15 No. 155 Kel. Simpang Baru Kec. Tampan Pekanbaru- Riau 28293 PO. Box. 1004
Telp.(0761) 588994, Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail : fpsi@uin-suska.ac.id

Nomor : Un.04/F.VI/PP.00.9/2499/2018
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Mohon Izin Prariset

Pekanbaru, 19 Oktober 2018

Kepada
Yth. Rektor
Cq. Kabag. AAKK
UIN Sultan Syarif Kasim Riau
Pekanbaru.

Assalamu'alaikum wr. wb.
Dengan hormat,

Dekan Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyampaikan kepada bapak bahwa:

Nama : Yuni Triana
NIM : 11561200522
Jurusan : Psikologi
Semester : VII (tujuh)

ditugaskan untuk melakukan prariset di tempat bapak guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul skripsinya, yaitu:

"Apakah Self-Compassion Berhubungan dengan Subjective Well - Being ? : Studi pada Mahasiswa Perantau".

Untuk itu kami mohon bapak berkenan memberi izin prariset yang bersangkutan dalam rangka penyelesaian penyusunan skripsinya.

Atas perkenan dan kerjasama bapak, kami mengucapkan terima kasih.

Wassalam.
Kuasa Dekan,

Dr. Hj. Zulhidah., M.Pd
NIP 19660423 199403 2 001

2

UIN SUSKA RIAU



KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS PSIKOLOGI
كلية علم النفس
FACULTY OF PSYCHOLOGY

121

Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004
Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail: fpsi@uin-suska.ac.id

Nomor : Un.04/F.VI/PP.00.9/1421/2019 Pekanbaru, 17 Mei 2019
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Mohon Izin Try Out Penelitian

Kepada

1. Yth. Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
 2. Yth. Dekan Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial
 3. Yth. Dekan Fakultas Syariah dan Ilmu Hukum
 4. Yth. Dekan Fakultas Sains dan Teknologi
- UIN Suska Riau
Pekanbaru

Assalamu'alaikum wr. wb.
Dengan hormat,

Dekan Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyampaikan kepada bapak/ibu bahwa:

Nama : Yuni Triana
NIM : 11561200522
Jurusan : Psikologi
Semester : VIII (delapan)

ditugaskan untuk melakukan try out penelitian di tempat bapak/ibu guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul skripsinya, yaitu:

"Hubungan Self-Compassion dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Perantau."

Untuk itu kami mohon bapak/ibu berkenan memberi izin try out yang bersangkutan dalam rangka penyelesaian penyusunan skripsinya.

Atas perkenan dan kerjasama bapak/ibu, kami mengucapkan terima kasih.

Wassalam.
Dekan,



Prof. Dr. Hairunas, M.Ag
NIP. 19720828 200604 1 002



KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS PSIKOLOGI
كلية علم النفس
FACULTY OF PSYCHOLOGY

122

Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004
Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail: fpsi@uin-suska.ac.id

Nomor : Un.04/F.VI/PP.00.9/1575/2019
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Mohon Izin Riset

Pekanbaru, 24 Juni 2019

Kepada

1. Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi
 2. Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin
 3. Yth. Dekan Fakultas Pertanian dan Peternakan
- UIN Suska Riau
Pekanbaru

Assalamu'alaikum wr. wb.
Dengan hormat,

Dekan Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyampaikan kepada bapak/ibu bahwa:

Nama : Yuni Triana
NIM : 11561200522
Jurusan : Psikologi
Semester : VIII (delapan)

ditugaskan untuk melakukan riset penelitian di tempat bapak/ibu guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul skripsinya, yaitu:

"Hubungan Self-Compassion dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Perantau."

Untuk itu kami mohon Saudara berkenan memberi izin riset yang bersangkutan dalam rangka penyelesaian penyusunan skripsinya.

Atas perkenan dan kerjasama bapak/ibu, kami ucapkan terima kasih.

Wassalam.
Dekan,



Prof. Dr. Hairunas, M.Ag.
NIP. 19720828 200604 1 002

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

Nomor : Un.04/F.VI/PP.00.9/1575/2019
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Mohon Izin Riset

UIN SUSKA RIAU

Penyusunan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

menyampaikan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS PSIKOLOGI
كلية علم النفس
FACULTY OF PSYCHOLOGY

123

Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004
Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail: fpsi@uin-suska.ac.id

SURAT IZIN RISET

Nomor : Un.04/F.VI.3/PP.00.9/1575 /2019

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini memberi izin kepada :

Nama : Yuni Triana
NIM : 11561200522
Semester : VIII (delapan)

untuk melakukan riset di Fakultas Psikologi UIN Suska Riau guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul skripsi:

"Hubungan Self-Compassion dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Perantau."

Demikian surat izin riset ini diberikan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 29 Juni 2019

a.n. Dekan

Wakil Dekan III,



Dr. Nurhasnawati, M.Pd.
NIP. 19680206 199303 2 001

Tembusan:
Yth. Dekan Fakultas Psikologi UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
Dilarang mengutip hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
Dilarang tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

3. Yang bersangkutan





SURAT IZIN REKOMENDASI

Nomor: 1858 /Un.04/F.III/PP.00.9/07/2019

Dekan Fakultas Ushuluddin UIN Sultan Syarif Kasim Riau, dengan ini memberi Rekomendasi kepada:

Nama	: Yuni Triana
NIM	: 11561200522
Jurusan	: Psikologi
Semester	: VIII (Delapan)
Fakultas	: Psikologi

untuk melakukan riset dengan judul "*Hubungan Self-Compassion dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Perantau*".

Kepada pihak yang terkait, diharapkan untuk dapat memberikan kemudahan dan membantu dalam kegiatan Riset ini. Demikian Rekomendasi ini dibuat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 9 Juli 2019

Wassalam,
Dekan



Dr. H. Jamaluddin, M.Us
NIP 19670423 199303 1 004